

「おいしい」という笑顔のために 

2023

1月  
睦月

第200号

I

# 今月の献立

今月の季節御膳

## 正月御膳

今月のご当地メニュー

〈埼玉県〉 わらじかつ丼

今月の表紙



湊川 和子さま

そんぽの家S 夙川香榎園  
(兵庫県西宮市堀切町)

1

日

今月の

季節  
御膳

2023年のはじまりに、縁起の良い  
日本伝統の味を提供いたします。

## 正月御膳

おせち料理には、伊達巻=知識が増えるように、かまぼこ=日の出、栗きんとん=豊かな1年を祝うなど、一つずつ意味が込められています。今年1年も、幸多き1年となりますようお祈り申し上げます。

- 朝** ○キンメダイ西京焼○盛り合わせ○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼** ○ブリの照り煮○盛り合わせ○正月雑煮○赤飯  
○上用まんじゅう(紅)
- 夕** ○豚バラ焼肉○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物  
○ご飯○りんご

夕食



熱量 1,796kcal  
たんぱく質 64.2g  
脂質 49.3g  
炭水化物 266.9g  
食塩相当量 8.3g

4

水

- 朝** ○ポークビーンズ○キャベツとベーコンの炒め物○汁物○パン○乳飲料○ごぼうサラダ
- 昼** ○肉団子のきのこあんかけ○春菊のお浸し○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕** ○エビチリ○ナムル○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,596kcal たんぱく質 38.6g 脂質 56.3g  
炭水化物 227.1g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



**新**  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

4日  
朝食

## キャベツとベーコンの炒め物



キャベツとベーコンの  
旨みが一体になった  
メニューに仕上げました。

ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

2

月

- 朝** ○松風焼き○ほうれん草のお浸し○汁物  
○ご飯○乳飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼** ○かに散らし寿司○高野豆腐の含め煮  
○さつま芋昆布煮○汁物○コーヒゼリー
- 夕** ○うなぎ蒲焼○白菜の煮浸し○汁物○ご飯  
○マンゴー

熱量 1,481kcal たんぱく質 59.2g 脂質 28.4g  
炭水化物 240.8g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



3

火

- 朝** ○ねぎ入り玉子焼き○ブロッコリーのごま和え○汁物  
○ご飯○乳飲料○かぶと柚子のつみれあんかけ煮
- 昼** ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕** ○豆腐ハンバーグの野菜あん○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,569kcal たんぱく質 54.4g 脂質 39.5g  
炭水化物 243.1g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



5

木

- 朝** ○根菜の海老そばあん○じゃが芋味噌煮  
○汁物○ご飯○乳飲料○めばるの塩麴焼き
- 昼** ○豚キムチ○長芋とワカメのごま酢和え  
○豆腐つくね団子○汁物○ご飯○プリン
- 夕** ○チキンステーキ○グラタン○汁物○ご飯  
○パイナップル

熱量 1,690kcal たんぱく質 67.1g 脂質 43.8g  
炭水化物 254.3g 食塩相当量 8.1g

昼食



夕食



6

金

- 朝** ○牛しぐれ煮○白菜と貝の煮浸し○汁物  
○ご飯○乳飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼** ○ビーフカレー○ローストポークのサラダ  
○レモンゼリー
- 夕** ○赤魚の幽庵焼き○豚肉とゆりねの玉子とじ  
○汁物○ご飯○アスパラと大根のさつぱり和え

熱量 1,589kcal たんぱく質 53.8g 脂質 37.4g  
炭水化物 250.5g 食塩相当量 10.5g

昼食



夕食



7  
土

- 朝 ○いか団子と大根の煮物○豆と海藻のしそ風味○汁物○ご飯○乳飲料○金平ポテト
- 昼 ○カレーの煮付け○南瓜のそぼろ煮○ほうれん草の白和え○汁物○七草粥○ミニたい焼き
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○キャベツと油揚げの蒸し煮○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,410kcal たんぱく質 47.3g 脂質 20.4g  
炭水化物 251.3g 食塩相当量 9.0g



10  
火

- 朝 ○かぶとカニカマの和風煮○白菜のお浸し○汁物○ご飯○乳飲料○骨まで食べる鰹の干物
- 昼 ○温麺○揚げ出し豆腐○めかぶ○ぶどうゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯○信田巻

熱量 1,291kcal たんぱく質 46.7g 脂質 29.1g  
炭水化物 177.6g 食塩相当量 10.0g



8  
日

- 朝 ○目玉焼き○野菜のトマト煮○汁物○パン○乳飲料○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○サンマの蒲焼○小松菜と人参のごま和え○豆腐と白菜の煮浸し○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,510kcal たんぱく質 52.0g 脂質 36.1g  
炭水化物 237.2g 食塩相当量 8.2g



**新メニュー** 10日 昼食 **揚げ出し豆腐**

今月の『より美味しく、より食べやすく』

絹ごしの揚げ出し豆腐に優しいおだしをかけたとろふわな一品です。  
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様のご意見をもとに常に商品の改良に努めています。



**新メニュー**

今月の『より美味しく、より食べやすく』

8日 昼食

### 小松菜と人参のごま和え



2種のごまを使用し風味豊かに仕上げました。  
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様のご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

9  
月

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○オムライス○ヒレカツ○豆サラダ○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,571kcal たんぱく質 53.9g 脂質 36.5g  
炭水化物 249.1g 食塩相当量 9.9g



11  
水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳飲料○ウインナー玉子巻
- 昼 ○コロッケ盛り合せ○高野豆腐の玉子とじ○おみ漬け○汁物○ご飯○白大福
- 夕 ○サワラの西京焼き○いかと里芋の煮物○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,759kcal たんぱく質 52.9g 脂質 55.0g  
炭水化物 255.2g 食塩相当量 8.8g



12

木

- 朝 ○豚肉のさっと煮○青菜とカニカマのお浸し  
○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○赤魚の塩焼き○キャベツと昆布の和え物○じゃが芋煮○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○麻婆豆腐○玉子ときくらげの炒め物  
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,453kcal たんぱく質 48.3g 脂質 22.9g  
炭水化物 232.0g 食塩相当量 6.9g



15

日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○南瓜サラダ○汁物  
○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○チキン南蛮○竹輪とこんにゃくの炒り煮  
○なすの田舎煮○汁物○ご飯○いちごプチシュー
- 夕 ○貝たくさん豚汁○ポテトコロッケ○きゅうりの酢の物○菜めし○白桃のコンポート

熱量 1,802kcal たんぱく質 48.3g 脂質 63.6g  
炭水化物 254.3g 食塩相当量 10.5g



新

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

12日  
夕食

## 玉子ときくらげの炒め物



ふわふわ玉子に  
きくらげの食感を合わせて、  
中華らしい一品に  
仕上げました。  
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

16

月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○ごぼうのうま煮  
○汁物○ご飯○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○カレーライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○サケの塩焼き○さつま芋の彩り煮○汁物  
○ご飯○いか団子と大根の煮物

熱量 1,637kcal たんぱく質 56.5g 脂質 38.0g  
炭水化物 257.1g 食塩相当量 9.9g



13

金

- 朝 ○とろろ○田舎煮○汁物○ご飯○乳飲料  
○サーモン西京焼き
- 昼 ○豚じゃが○小松菜の彩り和え○かに大根  
○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○豚挽肉とキャベツの  
カレー炒め○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,611kcal たんぱく質 53.8g 脂質 31.9g  
炭水化物 267.2g 食塩相当量 9.6g



17

火

- 朝 ○牛しぐれ煮○キャベツとあさりの酒蒸し風  
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○そばろ丼○いんげんの白和え○南瓜煮  
○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○ポークソテー○野菜のトマト煮○汁物  
○ご飯○ぶどう

熱量 1,590kcal たんぱく質 56.3g 脂質 37.7g  
炭水化物 249.3g 食塩相当量 8.0g



14

土

- 朝 ○根菜の海老そばろあん○きのこ油揚げの甘辛  
炒め○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○牛丼○高野豆腐の含め煮○もずく○汁物  
○桃ゼリー
- 夕 ○サバの照り焼き○豚バラねぎ塩炒め  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,648kcal たんぱく質 54.8g 脂質 49.9g  
炭水化物 229.5g 食塩相当量 9.1g



18

水

- 朝 ○チーズオムレツ○ジャーマンポテト○汁物  
○パン○乳飲料○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 昼 ○にしん蒲焼○長芋とワカメのごま酢和え○豆腐と白菜  
の煮浸し○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○ほうれん草とツナの  
和え物○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,395kcal たんぱく質 45.5g 脂質 30.2g  
炭水化物 229.2g 食塩相当量 8.4g



19

木

- 朝 ○里芋と牛肉の旨煮○温泉卵○汁物○ご飯  
○乳飲料○信田巻
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○かぶとカニカマの和風煮○白菜漬○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○かぼちゃの洋風煮  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,684kcal たんぱく質 52.6g 脂質 45.6g  
炭水化物 253.3g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



23

月

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○オクラと長芋の和え物○汁物  
○ご飯○乳飲料○かぶと柚子のつみれあんかけ煮
- 昼 ○サバの味噌煮○じゃが芋煮○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○アンサンブルエッグ○グラタン○汁物  
○ご飯○パイナップル

熱量 1,570kcal たんぱく質 50.4g 脂質 34.3g  
炭水化物 255.8g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



20

金

- 朝 ○目玉焼き○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物  
○ご飯○乳飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○ナポリタン○キャベツと蒸し鶏のサラダ○じゃが芋  
クリーム煮○ベリーミックスジュース○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○豚の生姜焼き○彩りピクルス○汁物  
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,624kcal たんぱく質 49.5g 脂質 46.4g  
炭水化物 242.7g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



24

火

- 朝 ○ほっこり煮合わせ○大根のゆず味噌煮○汁物  
○ご飯○乳飲料○菜の花と湯葉の煮浸し
- 昼 ○アジの照り焼き○キャベツの酢の物  
○金平ごぼう○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ  
○いかと里芋の煮物○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,593kcal たんぱく質 56.1g 脂質 28.2g  
炭水化物 271.5g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



21

土

- 朝 ○白菜と貝の煮浸し○豆と海藻のしそ風味  
○汁物○ご飯○乳飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○酢豚○なすの味噌炒め○春雨サラダ  
○汁物○ご飯○メープルプチケーキ
- 夕 ○牛すき煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物  
○ご飯○りんご

熱量 1,501kcal たんぱく質 49.1g 脂質 30.3g  
炭水化物 249.7g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



22

日

- 朝 ○キャベツのコンソメ煮○ウインナー玉子巻き  
○汁物○パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し  
○オクラのお浸し○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○金平ポテト○汁物  
○ご飯○マンゴー

熱量 1,642kcal たんぱく質 49.3g 脂質 43.0g  
炭水化物 256.6g 食塩相当量 10.7g

昼食



夕食



25

水

昼食



今月のご当地  
メニュー

埼玉県

特徴である薄くて巨大なかつに、  
甘辛いたれをかけた丼です。

わらじかつ丼

埼玉県秩父市では1月上旬～2月下旬まで秩父三大氷柱  
が開催されています。秩父のご当地メニューでもある「わら  
じかつ丼」とは見た目の大きさから履物の草鞋に例えられ、  
全国各地から人々が訪れる人気メニューです。

- 朝 ○野菜のトマト煮○ほうれん草とコーンのバター  
炒め○汁物○パン○乳飲料○鶏肉のミルク煮
- 昼 ○埼玉県 わらじかつ丼○キャベツとあさりの  
酒蒸し風○いんげんの白和え○汁物○プリン
- 夕 ○おでん○豆と海藻のしそ風味○汁物○ご飯  
○洋梨のコンポート

夕食



熱量 1,784kcal  
たんぱく質 53.9g  
脂質 57.3g  
炭水化物 258.9g  
食塩相当量 10.4g

26  
木

- 朝 ○厚焼き玉子○ごぼうのうま煮○汁物  
○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○肉じゃが○根菜の海老そばろあん○白菜  
のお浸し○汁物○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○クワイ入り肉団子○山菜みぞれ和え  
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,655kcal たんぱく質 53.4g 脂質 39.0g  
炭水化物 266.8g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

27  
金

- 朝 ○牛しぐれ煮○かぶとカニカマの和風煮  
○汁物○ご飯○乳飲料○ブリ大根
- 昼 ○豚肉とれんこんの炒め物○さつま芋の彩り煮○ブロッコリー  
のごま和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○クリームシチュー○魚肉ソーセージ炒め  
○ごぼうサラダ○ご飯○りんご

熱量 1,681kcal たんぱく質 48.7g 脂質 45.6g  
炭水化物 258.8g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

28  
土

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○野菜の五目煮  
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○照り焼きチキン○じゃが芋ベーコン炒め○かに  
風味サラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物  
○ご飯○マンゴー

熱量 1,453kcal たんぱく質 46.1g 脂質 27.0g  
炭水化物 247.0g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

※写真は盛りつけ例です。実際とは異なる場合があります。  
 ※数値は、1日3食合計の摂取量となります。  
 ※当社のご飯は、国産米を使用しております。  
 ※都合により献立を変更する場合があります。

29  
日

- 朝 ○ポロニアソーセージ○トマトペンネ○汁物  
○パン○乳飲料○ジャーマンポテト
- 昼 ○醤油ラーメン○しゅうまい  
○ほうれん草とツナの和え物○ぶどうゼリー
- 夕 ○親子煮○豚挽肉とキャベツのカレー炒め  
○汁物○ご飯○信田巻

熱量 1,570kcal たんぱく質 58.3g 脂質 53.5g  
炭水化物 217.0g 食塩相当量 13.8g



昼食



夕食

30  
月

- 朝 ○四目厚焼き玉子○大豆の五目煮○汁物  
○ご飯○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○炊き合わせ○いんげんのごま和え○大根  
の甘辛煮○汁物○ご飯○りんごプチケーキ
- 夕 ○タラのムニエル○グラタン○汁物○ご飯  
○パイナップル

熱量 1,524kcal たんぱく質 52.9g 脂質 30.1g  
炭水化物 252.5g 食塩相当量 7.2g



昼食



夕食

31  
火

- 朝 ○とろろ○南瓜のそばろ煮○汁物○ご飯  
○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○メンチカツ○ふろふき大根○セロリの  
浅漬け○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○肉豆腐○青菜とカニカマのお浸し○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,597kcal たんぱく質 49.4g 脂質 37.3g  
炭水化物 257.2g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食