

「おいしい」という笑顔のために



2023

2月  
如月  
第201号

II

# 今月の献立



## 節分寿司盛合せ

今月の表紙 ▶ O.Kさま

今月の裏表紙 ▶ N.Nさま

そんぽの家S 綾瀬  
(東京都足立区綾瀬)

今月のご当地メニュー

## 〈島根県〉出雲風そば



SOMPOケアフーズ®

1  
水

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋クリーム煮○汁物  
 ○パン○カフェオーレ○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 昼 ○具たくさん豚汁○青菜とカニカマのお浸し  
 ○チキンカツ○ひじきご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○肉団子○なすのお浸し○汁物○ご飯  
 ○ぶどう

熱量 1,676kcal たんぱく質 51.2g 脂質 48.9g  
 炭水化物 255.5g 食塩相当量 8.2g

2  
木

- 朝 ○がんものの含め煮○ピーマンのおかか煮○汁物  
 ○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べる鯵の干物
- 昼 ○ビーフカレー○ローストポークのサラダ  
 ○りんご
- 夕 ○筑前煮○大根の梅肉和え○汁物○ご飯  
 ○里芋と牛肉の旨煮

熱量 1,531kcal たんぱく質 50.5g 脂質 38.3g  
 炭水化物 239.3g 食塩相当量 10.8g

新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』  
**ピーマンの  
おかか煮**

2日  
朝食 18日  
朝食

やわらかいピーマンと  
ほんのり香るごま油でつくった  
ご飯に合う一品です。

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。

3  
金

今月の

季節  
御膳

**節分寿司盛合せ**

梅ロールはさっぱりとしていて食欲をそります。いわしの煮付けも一緒に提供いたします。2月3日は旧暦の大晦日で、寒い時期に無病息災を願って栄養価の高いいわしを食べることが定着したと考えられています。

- 朝 ○温奴○ふきと油揚げの煮物○汁物○ご飯  
 ○ヨーグルト○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○節分寿司盛合せ○いわし煮付け○いんげん豆  
 ○汁物○プチシュー
- 夕 ○豚キムチ○玉子豆腐○汁物○ご飯○マンゴー



熱量 1,444kcal  
 たんぱく質 51.4g  
 脂質 36.9g  
 炭水化物 218.0g  
 食塩相当量 9.6g

4  
土

- 朝 ○野菜の五目煮○白菜の煮浸し○汁物○ご飯  
 ○乳酸菌飲料○竹輪とこんにゃくの炒り煮
- 昼 ○サバの味噌煮○小松菜のお浸し○南瓜煮
- 夕 ○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)  
 ○チキン南蛮○春菊としめじのお浸し○汁物  
 ○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,517kcal たんぱく質 46.1g 脂質 32.3g  
 炭水化物 259.0g 食塩相当量 8.5g

5  
日

- 朝 ○目玉焼き○マカロニナポリタン風○汁物  
 ○パン○乳飲料○ボロニアソーセージ
- 昼 ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら  
 ○春菊のお浸し○ぶどうゼリー
- 夕 ○サンマの蒲焼○カリフラワーの甘酢漬け  
 ○汁物○ご飯○冬瓜のあんかけ

熱量 1,475kcal たんぱく質 54.9g 脂質 38.1g  
 炭水化物 227.4g 食塩相当量 12.2g



6  
月

- 朝 ○田舎煮○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○アスパラと大根のさっぱり和え  
昼 ○赤魚の煮付け○高野豆腐の含め煮○クワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)  
夕 ○オムレツデミグラスソース○クリームパスタ  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,307kcal たんぱく質 42.8g 脂質 17.0g  
炭水化物 237.2g 食塩相当量 8.0g



7  
火

- 朝 ○五目豆腐揚○れんこんと昆布の煮物  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き  
昼 ○炒飯○なすの味噌炒め○もやしのナムル  
○汁物○いちごチーズ  
夕 ○鶏肉と大根の煮物○金平ごぼう○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,370kcal たんぱく質 41.0g 脂質 27.6g  
炭水化物 229.7g 食塩相当量 7.7g



8  
水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○スクランブルエッグ  
○汁物○パン○カフェオーレ○豆サラダ  
昼 ○鶏の唐揚げ○ほうれん草とツナの和え物  
○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○グレープゼリー  
夕 ○クリームシチュー○ポテトコロッケ  
○ごぼうサラダ○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,987kcal たんぱく質 51.5g 脂質 76.0g  
炭水化物 269.0g 食塩相当量 9.4g



9  
木

- 朝 ○いかと里芋の煮物○ブロッコリーのごま和え  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮  
昼 ○肉じゃが○かに大根○小松菜のおかか和え  
○汁物○ご飯○ミニたい焼き  
夕 ○和風みぞれハンバーグ  
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,701kcal たんぱく質 57.6g 脂質 40.2g  
炭水化物 267.2g 食塩相当量 10.0g



改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

## 小松菜のおかか和え



食べやすい大きさのしめじと  
小松菜をだしのきいた  
おかか和えにしました。

ぜひご賞味ください。

10  
金

- 朝 ○かぶとカニカマの和風煮○春菊としめじの  
お浸し○汁物○ご飯○ヨーグルト○納豆  
昼 ○タラのクリーム煮○ツナとキャベツの炒め煮  
○野菜のマリネ○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)  
夕 ○豚の生姜焼き○マカロニサラダ○汁物  
○ご飯○りんご

熱量 1,499kcal たんぱく質 49.1g 脂質 39.5g  
炭水化物 226.2g 食塩相当量 7.3g



新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

## タラのクリーム煮



相性の良い淡白な白身のタラと  
なめらかなクリームソースで  
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。



11  
土

- 朝** ○厚揚と野菜のそぼろあん○小松菜と人参のごま和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根  
**昼** ○牛丼○野菜の酢味噌和え○ちくわと昆布の煮物○汁物○しとりどら焼き(こしあん)  
**夕** ○サバの照り焼き○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,710kcal たんぱく質 54.0g 脂質 51.7g  
炭水化物 245.2g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



12  
日

- 朝** ○キャベツとウインナーのソテー○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳飲料○ポークビーンズ  
**昼** ○鶏のさっぱり煮○青菜とカニカマのお浸し○きのこと油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○りんごチーズケーキ  
**夕** ○エビチリ○しゅうまい○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,820kcal たんぱく質 55.8g 脂質 72.4g  
炭水化物 230.2g 食塩相当量 11.2g

昼食



夕食



13  
月

今月のご当地メニュー

島根県



日本三大そばの一つ、出雲そばをイメージしたメニューです。

## 出雲風そば

出雲そばとは、「挽きぐるみ」と呼ばれる製粉で作られたそばです。本来の麺は、もさもさとした部分があるので、出雲そばに近い、食べやすい麺を選定しました。島根の特産物でもあるあご天と一緒に提供いたします。

- 朝** ○ねぎ入り玉子焼き○大根のゆず味噌煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼  
**昼** ○島根県 出雲風そば○あご天  
○チンゲン菜の煮浸し○ぶどうゼリー  
**夕** ○サケの塩焼き○じゃが芋煮○汁物○ご飯  
○信田巻

夕食



熱量 1,269kcal  
たんぱく質 55.3g  
脂質 16.2g  
炭水化物 218.8g  
食塩相当量 10.4g

新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

13日  
昼食

## チンゲン菜の煮浸し



チンゲン菜と  
風味豊かな桜えびを  
合わせた一品です。

ぜひご賞味ください。

14  
火

- 朝** ○根菜の海老そぼろあん○なすの田舎煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き  
**昼** ○豚の角煮○竹輪とこんにゃくの炒り煮○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯○チョコプチシュー  
**夕** ○親子煮○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,607kcal たんぱく質 57.5g 脂質 46.7g  
炭水化物 236.6g 食塩相当量 9.0g



15  
水

- 朝** ○オムレツ○キャベツとベーコンの炒め物  
○汁物○パン○カフェオーレ○レンコンサラダ  
**昼** ○八宝菜○エビシユーマイ○ナムル○汁物  
○ご飯○芋ようかん  
**夕** ○にしん蒲焼○さつま芋昆布煮○汁物  
○ご飯○白桃のコンポート

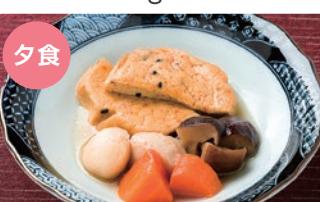
熱量 1,479kcal たんぱく質 40.9g 脂質 33.9g  
炭水化物 245.5g 食塩相当量 9.0g



16  
木

- 朝** ○野菜つみれ○ふきと油揚げの煮物○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き  
**昼** ○カレーライス○豆腐サラダ○りんご  
**夕** ○炊き合わせ○小松菜の彩り和え○汁物  
○梅しそご飯○金平ポテト

熱量 1,551kcal たんぱく質 45.9g 脂質 40.6g  
炭水化物 241.4g 食塩相当量 9.7g



17

金

- 朝 ○温奴○なすのお浸し○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○サンマの蒲焼
- 昼 ○豚丼○あぶら揚げとぜんまい煮  
○いんげんの白和え○汁物○プチシュー
- 夕 ○チキンステーキ○グラタン○汁物○ご飯  
○ぶどう

熱量 1,630kcal たんぱく質 66.0g 脂質 46.6g  
炭水化物 232.1g 食塩相当量 6.9g



18

土

- 朝 ○南瓜のそぼろ煮○ピーマンのおかか煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○豚肉と菜の花のゴマ煮
- 昼 ○赤魚の西京焼き○高野豆腐の玉子とじ  
○キャベツの酢の物○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○大豆のコンソメ煮  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,376kcal たんぱく質 46.0g 脂質 24.0g  
炭水化物 235.4g 食塩相当量 7.7g



19

日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○ジャーマンポテト  
○汁物○パン○乳飲料○キャベツのコンソメ煮
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○さつま芋の彩り煮  
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○肉豆腐○オクラと長芋の和え物○汁物  
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,733kcal たんぱく質 49.3g 脂質 51.2g  
炭水化物 262.7g 食塩相当量 10.5g



20

月

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○あぶら揚げと  
せんまい煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○アジの塩焼き○金平ごぼう○春菊としめじ  
のお浸し○汁物○鶏飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○レンコンの南部煮  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,541kcal たんぱく質 62.1g 脂質 34.8g  
炭水化物 234.8g 食塩相当量 8.1g



21

火

- 朝 ○とろろ○ツナとキャベツの炒め煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サーモン西京焼き
- 昼 ○味噌ラーメン○玉子ときくらげの炒め物  
○小松菜と人参のごま和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○おでん○レバー和風煮込み○汁物○ご飯  
○チキンカツ

熱量 1,347kcal たんぱく質 51.8g 脂質 27.9g  
炭水化物 213.9g 食塩相当量 10.8g



22

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○じゃが芋クリーム煮  
○汁物○パン○カフェオーレ○レンコンサラダ
- 昼 ○ブリの照り煮○クワイとワカメの酢の物○大根の旨煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○いんげんのごま和え  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,517kcal たんぱく質 49.2g 脂質 39.7g  
炭水化物 235.7g 食塩相当量 8.7g



23

木

- 朝 ○がんもの含め煮○切昆布大豆○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し  
○オクラのお浸し○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,409kcal たんぱく質 49.1g 脂質 21.3g  
炭水化物 245.2g 食塩相当量 9.2g



24

金

- 朝 ○目玉焼き○高野豆腐の含め煮○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○カレイの煮付け○豚肉のさっと煮○汁物  
○ご飯○ぶどう

熱量 1,282kcal たんぱく質 47.1g 脂質 14.5g  
炭水化物 231.3g 食塩相当量 7.0g



25

土

- 朝** ○れんこんと昆布の煮物○温泉卵○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼** ○コロッケ盛り合せ○ひじき煮○白菜漬  
○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕** ○照り焼きチキン○じゃが芋ベーコン炒め  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,709kcal たんぱく質 46.8g 脂質 46.8g  
炭水化物 266.8g 食塩相当量 8.6g



26

日

- 朝** ○キャベツとウインナーのソテー○ベーコンエッグ○汁物○パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼** ○サケの塩焼き○いかと里芋の煮物○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕** ○かに玉○なすの味噌炒め○汁物○ご飯  
○りんご

熱量 1,518kcal たんぱく質 50.0g 脂質 39.1g  
炭水化物 233.8g 食塩相当量 7.8g



※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。

27

月

- 朝** ○厚揚げのきのこあんかけ○大根のゆず味噌煮  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼** ○温麺○牛しぐれ煮○ほうれん草の白和え  
○みかんシロップ漬け
- 夕** ○サワラの西京焼き○豆と海藻のしそ風味  
○汁物○ご飯○人参と玉子の炒め物

熱量 1,150kcal たんぱく質 44.0g 脂質 20.6g  
炭水化物 161.2g 食塩相当量 8.9g



28

火

- 朝** ○豆腐つくね団子○金平ごぼう○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼** ○そぼろ丼○ふろふき大根○小松菜と人参のごま和え○汁物○オレンジゼリー
- 夕** ○牛バラ焼肉炒め○オクラの梅肉和え  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,451kcal たんぱく質 50.8g 脂質 34.1g  
炭水化物 226.3g 食塩相当量 7.6g

