

「おいしい」という笑顔のために 

2023

3月
弥生

第202号

II

今月の献立

今月の季節御膳

桃の節句

今月のご当地メニュー

〈群馬県〉 山菜釜めし風

今月の表紙



S.I さま

そんぼの家S 桂川
(京都市西京区牛ヶ瀬)



SOMPOケアフーズ

1

水

- 朝 ○スクランブルエッグ○鶏肉のミルク煮
○汁物○パン○カフェオーレ○ポテトサラダ
- 昼 ○豚肉とれんこんの炒め物○高野豆腐の含め煮○キャベツと昆布の和え物○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○肉じゃが○オクラと長芋の和え物○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,661kcal たんぱく質 42.2g 脂質 46.7g
炭水化物 261.8g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



2

木

- 朝 ○四目厚焼き玉子○なすのおかか煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べる鰯の干物
- 昼 ○とんかつ○いんげんの白和え○浅漬け○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○赤魚の塩焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物○若菜ご飯○マンゴー

熱量 1,496kcal たんぱく質 55.1g 脂質 36.2g
炭水化物 228.6g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



3

金

今月の

季節
御膳

昼食



春らしい桃の節句のお膳を
ぜひお楽しみください。

桃の節句

5種の握り寿司、ひなあられをイメージした三色豆、桃の節句に欠かせない蛤のお吸い物を提供します。蛤は対になっている貝殻だけがぴったりと合うことから、夫婦仲良く一人の人と添い遂げるという縁起物です。

- 朝 ○野菜の五目煮○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○ヨーグルト○サワラの塩焼き
- 昼 ○握り寿司○豚肉とゆりねの玉子とじ○三色豆○蛤のお吸い物○桜ふあふあ
- 夕 ○サバの煮付け○かぶとカニカマの和風煮○汁物○ご飯○白桃のコンポート

夕食



熱量 1,459kcal
たんぱく質 59.0g
脂質 34.4g
炭水化物 217.1g
食塩相当量 9.1g

新

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

3日
昼食

桜ふあふあ



寒天にメレンゲを合わせ、
ふわふわにした中に、
寒天ゼリーを
ちりばめました。
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。

改良

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

3日
昼食

握り寿司



脂が乗って香ばしく炙った
のどぐろと厚焼き玉子を
追加しました。
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。

4

土

- 朝 ○えびと竹の子の玉子とじ○切干大根とわかめの煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○ハヤシライス○豆腐サラダ○マンゴー
- 夕 ○チンジャオロース○玉子ときくらげの炒め物○汁物○ご飯○大根とカニの中華煮

熱量 1,463kcal たんぱく質 46.3g 脂質 34.7g
炭水化物 232.9g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



5

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○かに風味サラダ
- 昼 ○醤油ラーメン○しゅうまい○ほうれん草のお浸し○さくらんぼゼリー
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○金平ごぼう

熱量 1,466kcal たんぱく質 45.9g 脂質 45.2g
炭水化物 213.7g 食塩相当量 13.5g

昼食



夕食



6
月

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○じゃが芋クリーム煮
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○サワラの西京焼き○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,362kcal たんぱく質 46.0g 脂質 22.9g
炭水化物 233.2g 食塩相当量 6.7g

10
金

- 朝 ○温泉卵○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト○ひじき生姜風味和え
- 昼 ○アジフライ○南瓜煮○白菜漬○汁物
○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○豚じゃが○揚げなすのポン酢かけ○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,608kcal たんぱく質 46.2g 脂質 40.0g
炭水化物 257.3g 食塩相当量 7.5g

7
火

- 朝 ○とろろ○豆ひじき○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○豚の生姜焼き○さつま芋の彩り煮○マカロニ
サラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○おでん○チンゲン菜の煮浸し○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,463kcal たんぱく質 46.2g 脂質 32.3g
炭水化物 240.4g 食塩相当量 7.5g

11
土

- 朝 ○かに大根○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○鶏のあぶり焼き○じゃが芋煮○ほうれん草の
白和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○サケの塩焼き○オクラと長芋の和え物
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,336kcal たんぱく質 51.5g 脂質 20.7g
炭水化物 225.3g 食塩相当量 6.9g

8
水

- 朝 ○目玉焼き○野菜のトマト煮○汁物○パン
○カフェオーレ○ポテトサラダ
- 昼 ○サバの照り焼き○キャベツの酢の物○レンコン
の南部煮○汁物○ご飯○いちごブチシュー
- 夕 ○チキン南蛮○ふろふき大根○汁物○ご飯
○メロン

熱量 1,692kcal たんぱく質 49.7g 脂質 56.5g
炭水化物 239.1g 食塩相当量 9.1g

12
日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー○マカロニナポリ
タン風○汁物○パン○乳酸飲料○ごぼうサラダ
- 昼 ○かに玉○ナムル○なすの味噌炒め○汁物
○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○カレーの煮付け○めかぶ○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,471kcal たんぱく質 45.6g 脂質 39.5g
炭水化物 226.3g 食塩相当量 9.0g

9
木

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○さつま芋昆布煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○ミートソーススパゲティ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○レンコンサラダ○ベリーミックスジュース○ミルクまんじゅう
- 夕 ○豚バラ焼肉○クワイとワカメの酢の物
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,494kcal たんぱく質 44.4g 脂質 32.5g
炭水化物 239.7g 食塩相当量 9.5g

13
月

- 朝 ○豆腐つくね団子○小松菜と人参のごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○大根の甘辛煮
- 昼 ○刺身盛り合わせ○ほうれん草のお浸し
○卵の花○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○照り焼きチキン○豆と海藻のしそ風味
○汁物○ご飯○みかん

熱量 1,341kcal たんぱく質 51.2g 脂質 22.4g
炭水化物 225.7g 食塩相当量 7.6g



14

火

今月のご当地
メニュー

群馬県

昼食



さまざまな具材がのった
やさしい味のお弁当です。

山菜釜めし風

峠の釜めしで有名な「おぎのや」は「あたたかくて、家庭的な楽しいお弁当が求められている」という想いで始まったそうです。その峠の釜めしを参考に旬の山菜を使ったメニューを開発しました。

- 朝** ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○南瓜のそぼろ煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼** ○山菜釜めし風○豆腐と白菜の煮浸し
○大根なます○汁物○芋ようかん
- 夕** ○牛バラ焼肉炒め○いんげんのごま和え○汁物
○ご飯○ぶどう

夕食



熱量 1,392kcal
たんぱく質 48.8g
脂質 25.3g
炭水化物 237.1g
食塩相当量 8.9g

15

水

- 朝** ○オムレツ○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○パン○カフェオーレ○ポテトサラダ
- 昼** ○ししゃもフライ盛合せ○里芋の含め煮○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕** ○鶏肉と大根の煮物○キャベツと油揚げの蒸し煮○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,585kcal たんぱく質 44.0g 脂質 43.7g
炭水化物 247.6g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



16

木

- 朝** ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○オクラのお浸し
- 昼** ○アジの照り焼き○ツナとキャベツの炒め煮○野菜のマリネ○汁物○きのこご飯○チョコプチシュー
- 夕** ○肉豆腐○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート

熱量 1,387kcal たんぱく質 46.1g 脂質 23.5g
炭水化物 239.6g 食塩相当量 10.2g

昼食



夕食



17

金

- 朝** ○がんもの含め煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの西京焼き
- 昼** ○かつ丼○小松菜の彩り和え
○さつま芋甘辛煮○汁物○コーヒーゼリー
- 夕** ○チーズインハンバーグ○かに風味サラダ
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,642kcal たんぱく質 52.5g 脂質 46.1g
炭水化物 245.2g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

17日
昼食

かつ丼



ご意見により改良しました。
甘めのお出汁と
とろとろなあん
で
ご飯と良く合う
一品です。
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

18

土

- 朝** ○ふろふき大根○人参と玉子の炒め物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼** ○焼きそば○ヒレカツ○白菜の土佐酢和え
○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕** ○エビチリ○野菜の中華煮○汁物○ご飯
○パイナップル

熱量 1,289kcal たんぱく質 34.3g 脂質 41.9g
炭水化物 189.9g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



19

日

- 朝** ○じゃが芋ベーコン炒め○鶏肉のミルク煮
○汁物○パン○乳飲料○ミートボールナポリタン
- 昼** ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○白菜と
貝の煮浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕** ○具たくさん豚汁○厚焼き玉子○菜の花と湯葉
の煮浸し○6色の野菜ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,772kcal たんぱく質 62.6g 脂質 62.2g
炭水化物 233.3g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



20

月

- 朝 ○とろろ○いか大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○金平ポテト○汁物
○ショコラプチケーキ
- 夕 ○クワイ入り肉団子○いんげんのごま和え
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,469kcal たんぱく質 41.6g 脂質 26.1g
炭水化物 237.4g 食塩相当量 10.8g

昼食



夕食



24

金

- 朝 ○温奴○切干大根とわかめの煮物○汁物
○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○豆と海藻のしそ風味○みかんシロップ漬け
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○白菜の土佐酢和え
○汁物○ご飯○人参と玉子の炒め物

熱量 1,420kcal たんぱく質 48.6g 脂質 32.3g
炭水化物 229.3g 食塩相当量 11.0g

昼食



夕食



21

火

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○切干大根煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サーモン西京焼き
- 昼 ○アンサンブルエッグ○キャベツと蒸し鶏のサラダ○ほうれん
草とコーンのバター炒め○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,414kcal たんぱく質 44.5g 脂質 29.1g
炭水化物 231.2g 食塩相当量 6.9g

昼食



夕食



25

土

- 朝 ○目玉焼き○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○青菜とカニカマのお浸し
○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○いわし煮付け○キャベツの酢の物○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,507kcal たんぱく質 51.4g 脂質 26.2g
炭水化物 259.8g 食塩相当量 8.1g

昼食



夕食



22

水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○じゃがバター○汁物
○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○海鮮フライ○かぶとカニカマの和風煮
○おみ漬け○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○親子煮○クワイとワカメの酢の物○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,889kcal たんぱく質 55.2g 脂質 63.4g
炭水化物 278.1g 食塩相当量 10.9g

昼食



夕食



26

日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー○ポーク
ビーンズ○汁物○パン○乳飲料○オムレツ
- 昼 ○海鮮散らし寿司○高野豆腐の含め煮
○なすの田舎煮○汁物○プチシュー
- 夕 ○チキンステーキ○大根の梅肉和え○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,499kcal たんぱく質 63.1g 脂質 40.5g
炭水化物 215.1g 食塩相当量 10.4g

昼食



夕食



23

木

- 朝 ○温泉卵○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サンマの蒲焼
- 昼 ○カレーライス○ローストポークのサラダ
○りんご
- 夕 ○カレイの煮付け○山菜みぞれ和え○汁物
○ご飯○オクラのお浸し

熱量 1,510kcal たんぱく質 51.5g 脂質 39.4g
炭水化物 226.6g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



27

月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○白菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○タラのクリーム煮○豆サラダ○キャベツと
ベーコンの炒め物○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○酢豚○玉子ときくらげの炒め物○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,384kcal たんぱく質 50.4g 脂質 26.0g
炭水化物 230.0g 食塩相当量 7.0g

昼食



夕食



28
火

- 朝 ○なすのおかか煮○切昆布大豆○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○牛丼○キャベツと油揚げの蒸し煮○長芋とワカメのごま酢和え○汁物○オレンジゼリー
- 夕 ○ハンバーグ○じゃが芋クリーム煮○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,740kcal たんぱく質 55.0g 脂質 54.9g
炭水化物 242.5g 食塩相当量 9.1g



30
木

- 朝 ○厚揚げのきのこのあんかけ○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの蒲焼
- 昼 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○かぶとカニカマの和風煮○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○ポークソテー○鶏肉のミルク煮○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,469kcal たんぱく質 48.4g 脂質 29.2g
炭水化物 245.1g 食塩相当量 7.6g



29
水

- 朝 ○スクランブルエッグ○野菜のトマト煮○汁物
○パン○カフェオーレ○グリーンパスタ
- 昼 ○炊き合わせ○小松菜と人参のごま和え○大根の甘辛煮○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○アジの塩焼き○キャベツと昆布の和え物
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,479kcal たんぱく質 47.8g 脂質 31.8g
炭水化物 220.7g 食塩相当量 7.9g



31
金

- 朝 ○野菜つみれ○かに大根○汁物○ご飯
○ヨーグルト○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○肉豆腐○小松菜の彩り和え
○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○白菜と貝の煮浸し
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,497kcal たんぱく質 55.5g 脂質 30.2g
炭水化物 240.6g 食塩相当量 9.5g



※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。

