

「おいしい」という笑顔のために 

2023

4月
卯月

第203号

II

今月の献立



今月の季節御膳

花見御膳

今月のご当地メニュー

〈岐阜県〉 飛騨牛コロッケ

今月の食の望遠鏡

〈アメリカ〉 ロコモコ

今月の表紙



高島 伊代枝さま

そんぼの家S 三条松町
(奈良県奈良市三条松町)

1
土

昼食



お花見の季節にぴったりの御膳です。

花見御膳

今月の
季節御膳

さくら寿司には、桜の花びらと葉をご飯に混ぜ込み、サーモンをトッピングしました。春が香る桜色の散らし寿司です。小鉢には菜の花を、汁物には花麩を入れて春らしさを詰め込みました。

- 朝 ○里芋の含め煮○なすのお浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○あぶら揚げとぜんまい煮
- 昼 ○花見御膳・さくら寿司○茶碗蒸し○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

夕食



熱量 1,347kcal
たんぱく質 42.4g
脂質 18.5g
炭水化物 245.7g
食塩相当量 9.1g

3
月

- 朝 ○大豆の五目煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○チーズインハンバーグ○じゃが芋クリーム煮○キャベツと蒸し鶏のサラダ○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○刺身盛り合わせ○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,427kcal たんぱく質 52.0g 脂質 26.4g
炭水化物 237.1g 食塩相当量 7.3g

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』

3日
夕食

刺身盛り合わせ



赤身が鮮やかな
マグロに変更しました。

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。

2
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○豆サラダ○汁物
○パン○乳飲料○魚肉ソーセージ炒め
- 昼 ○ねぎとろ丼○ほうれん草の白和え
○レンコンの南部煮○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○山菜みぞれ和え
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,553kcal たんぱく質 49.0g 脂質 39.5g
炭水化物 244.2g 食塩相当量 10.6g

昼食



夕食



4
火

- 朝 ○だし奴○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○豚じゃが○白菜の煮浸し○彩りピクルス
○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○照り焼きチキン○キャベツと昆布の和え物
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,435kcal たんぱく質 46.4g 脂質 25.4g
炭水化物 246.9g 食塩相当量 7.4g

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』

2日
昼食

ねぎとろ丼



くちどけの良い
マグロのたたきを
たっぷりのせた丼に
改良しました。
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。

5
水

- 朝 ○ジャーマンポテト○ポークビーンズ○汁物
○パン○カフェオーレ○ごぼうサラダ
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○ほうれん草とツナの和え物
○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○サバの味噌煮○オクラの梅肉和え○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,587kcal たんぱく質 42.1g 脂質 43.4g
炭水化物 252.1g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



6

木

- 朝 ○いかと里芋の煮物○白菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○サワラの西京焼き○きゅうりの酢の物○かぶと
カニカマの和風煮○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○野菜のマリネ○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,370kcal たんぱく質 51.6g 脂質 23.2g
炭水化物 229.4g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

8

土

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○田舎煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○餃子○ナムル○玉子ときくらげの炒め物
○汁物○ご飯○グレーゼリー
- 夕 ○赤魚の西京焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,330kcal たんぱく質 45.2g 脂質 18.2g
炭水化物 238.9g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

7

金

- 朝 ○とろろ○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○ヨーグルト○サケの塩焼き
- 昼 ○かき揚げそば○南瓜のそぼろ煮
○ブロッコリーのごま和え○レモンゼリー
- 夕 ○おでん○青菜とカニカマのお浸し○汁物
○ご飯○筍の煮物

熱量 1,266kcal たんぱく質 45.5g 脂質 14.2g
炭水化物 235.3g 食塩相当量 11.3g



昼食



夕食

9

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○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○ブリの照り煮○里芋の含め煮○めかぶ
○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○6色の野菜ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,490kcal たんぱく質 47.7g 脂質 38.0g
炭水化物 234.5g 食塩相当量 9.0g



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』

7日
朝食27日
夕食

サケの塩焼き



しっとりとしたサケの身に
ほどよく塩味を利かせ
旨味を引き出しました。

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。

10
月

- 朝 ○大根の甘辛煮○ブロッコリーのお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○炊き合わせ(春夏)○金平ごぼう○白菜の
土佐酢和え○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○かに玉○なすの味噌炒め○汁物○ご飯
○パイナップル

熱量 1,298kcal たんぱく質 37.2g 脂質 21.0g
炭水化物 233.0g 食塩相当量 7.6g



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』

7日
夕食

おでん



新たに追加した昆布は
食べやすい柔らかさに
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。

11
火

- 朝 ○冷奴○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○小松菜のお浸し
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○さつま芋の彩り煮
○白菜漬○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○がんもの含め煮○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,494kcal たんぱく質 45.8g 脂質 32.5g
炭水化物 247.5g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

12

水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○カフェオーレ○レンコンサラダ
- 昼 ○穴子散らし寿司○揚げ出し豆腐
○彩り紅あずま○汁物○ショコラプチケーキ
- 夕 ○サバの煮付け○長芋とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,736kcal たんぱく質 49.1g 脂質 49.7g
炭水化物 241.3g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

16

日

- 朝 ○キャベツとベーコンの炒め物○ウインナー
玉子巻き○汁物○パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○豚の生姜焼き○彩りピクルス○筍の土佐煮
○汁物○ご飯○メープルプチケーキ
- 夕 ○肉団子○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,779kcal たんぱく質 48.7g 脂質 62.6g
炭水化物 247.8g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

13

木

- 朝 ○五目豆腐揚○大根の旨煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○カレーうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○いんげんの白和え○さくらんぼゼリー
- 夕 ○チキンステーキ○ごぼうサラダ○汁物
○ご飯○野菜のマリネ

熱量 1,569kcal たんぱく質 55.2g 脂質 42.9g
炭水化物 231.7g 食塩相当量 10.0g



昼食



夕食

14

金

- 朝 ○じゃが芋煮○ちくわと昆布の煮物○汁物
○ご飯○ヨーグルト○信田巻
- 昼 ○アジの塩焼き○いかと里芋の煮物○小松菜のおかか
和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○麻婆豆腐○中華春雨○汁物○ご飯
○ぶどう

熱量 1,372kcal たんぱく質 49.6g 脂質 21.6g
炭水化物 238.5g 食塩相当量 7.1g



昼食



夕食

15

土

- 朝 ○大根の甘辛煮○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○タラのムニエル○かに風味サラダ○かぼちゃ
の洋風煮○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○れんこんと昆布の
煮物○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,446kcal たんぱく質 48.4g 脂質 27.2g
炭水化物 243.0g 食塩相当量 6.9g



昼食



夕食

17

月

今月のご当地
メニュー

岐阜県



昼食

こだわりの食材で作った、
揚げたてコロッケです。

飛騨牛コロッケ

北の大地で育った国産じゃが芋と、緑豊かな飛騨で丹念に育てられた飛騨牛との出逢いが見事なハーモニーを奏でました。飛騨牛コロッケは岐阜県の名物のひとつで、食べ歩きやお土産にも喜ばれているそうです。

- 朝 ○がんもの含め煮○なすの田舎煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サーモン西京焼き
- 昼 ○岐阜県 飛騨牛コロッケ○チンゲン菜の煮浸し
○浅漬け○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○タラのクリーム煮○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯○パイナップル



夕食

熱量 1,448kcal
たんぱく質 42.6g
脂質 31.6g
炭水化物 238.5g
食塩相当量 7.0g

18

火

- 朝 ○さつま芋甘辛煮○切干大根とわかめの煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べる鰯の干物
- 昼 ○山菜そば○豚挽肉とキャベツのカレー炒め
○三杯酢和え○マンゴー
- 夕 ○豚バラ焼肉○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○豆ひじき

熱量 1,484kcal たんぱく質 50.3g 脂質 40.2g
炭水化物 226.9g 食塩相当量 10.9g



昼食



夕食

19

水

- 朝 ○オムレツ○ポークビーンズ○汁物○パン
○カフェオーレ○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 昼 ○そぼろ丼○いんげんのごま和え
○高野豆腐の含め煮○汁物○芋ようかん
- 夕 ○豚キムチ○枝豆しんじょ○汁物○ご飯
○メロン

熱量 1,592kcal たんぱく質 50.0g 脂質 54.4g
炭水化物 218.0g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

23

日

- 朝 ○じゃが芋クリーム煮○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○パン○乳飲料○ごぼうサラダ
- 昼 ○牛丼○いんげんの白和え○南瓜煮○汁物
○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○クワイ入り肉団子○小松菜の彩り和え
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,827kcal たんぱく質 47.1g 脂質 62.9g
炭水化物 260.3g 食塩相当量 10.3g



昼食



夕食

20

木

- 朝 ○とろろ○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○さつま芋の彩り煮
○なすのお浸し○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○牛すき煮○キャベツとあさりの酒蒸し風
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,622kcal たんぱく質 53.5g 脂質 35.7g
炭水化物 258.4g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

24

月

- 朝 ○だし奴○玉ねぎそぼろ煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○長芋とワカメのごま酢和え
○ふきと油揚げの煮物○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○豆と海藻のしそ風味
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,661kcal たんぱく質 48.9g 脂質 48.9g
炭水化物 246.9g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

21

金

- 朝 ○大根の甘辛煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト○サワラの塩焼き
- 昼 ○炒飯○エビシューマイ○ほうれん草ナムル
○汁物○アチシュー
- 夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○青菜とカニカマ
のお浸し○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,411kcal たんぱく質 42.2g 脂質 28.9g
炭水化物 238.2g 食塩相当量 8.0g



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』

24日
夕食

鶏のさっぱり煮



柔らかい大きめの鶏肉を
酸味を抑えた味付けで、
ご飯に合うように
改良しました。
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

22

土

- 朝 ○大豆の五目煮○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 ○ナポリタン○ツナサラダ○じゃがバター
○ベリーミックスジュース○コーヒゼリー
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ
○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,519kcal たんぱく質 48.2g 脂質 35.5g
炭水化物 245.7g 食塩相当量 10.6g



昼食



夕食

25

火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○じゃが芋味噌煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○炊き合わせ○カリフラワーの甘酢漬け○豚肉と菜の花
のゴマ煮○汁物○辛子めんたいご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○チンゲン菜の煮浸し
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,456kcal たんぱく質 48.8g 脂質 26.7g
炭水化物 252.3g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

26
水

- 朝 ○ポロニアソーセージ○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○カフェオーレ○南瓜サラダ
- 昼 ○カレーライス○ローストポークのサラダ
○りんご
- 夕 ○チキン南蛮○小松菜と人参のごま和え
○汁物○ご飯○豆ひじき

熱量 1,828kcal たんぱく質 47.5g 脂質 68.2g
炭水化物 249.7g 食塩相当量 10.5g



27
木

食の
望遠鏡
アメリカ
ハワイ州



ロコモコ

ロコモコとはハワイのローカルフードで、ご飯にハンバーグと目玉焼き、アボカドを乗せデミグラスソースをかけたものです。名前のロコ=Local(地元)、モコ=ハワイ語で混ぜるという意味です。(諸説あり)

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○スネソウダラの煮付け
- 昼 ○アメリカ ロコモコ○野菜のマリネ○ほうれん草とコーンのバター炒め○マンゴーミックスジュース○桃ゼリー
- 夕 ○サケの塩焼き○いんげんのごま和え○汁物
○ご飯○メロン



熱量 1,423kcal
たんぱく質 49.3g
脂質 24.5g
炭水化物 245.0g
食塩相当量 7.9g

28
金

- 朝 ○がんもの含め煮○切干大根煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○きつねうどん○牛しぐれ煮
○菜の花と湯葉の煮浸し○さくらんぼゼリー
- 夕 ○肉じゃが○揚げなすのポン酢かけ○汁物
○ご飯○白菜のお浸し

熱量 1,435kcal たんぱく質 43.6g 脂質 30.4g
炭水化物 240.6g 食塩相当量 11.3g



29
土

- 朝 ○ほうれん草のお浸し○さつま芋昆布煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○信田巻
- 昼 ○サバの照り焼き○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(黒糖)
- 夕 ○チンジャオロース○大根とカニの中華煮
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,379kcal たんぱく質 44.6g 脂質 27.7g
炭水化物 230.5g 食塩相当量 6.6g



30
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○キャベツと蒸し鶏のサラダ
○汁物○パン○乳飲料○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○鶏の唐揚げ○白菜と貝の煮浸し
○おみ漬け○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○赤魚の煮付け○揚げ出し豆腐○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,707kcal たんぱく質 50.2g 脂質 59.9g
炭水化物 235.9g 食塩相当量 8.5g



今月の旬の食材

○チンゲン菜○ふき○ぜんまい○グリーン
ピース○かぶ○きくらげ○たけのこ○わらび

- 1日 朝 あぶら揚げとぜんまい煮
- 2日 夕 山菜みぞれかけ
- 8日 昼 ナムル(ぜんまい)
- 17日 昼 チンゲン菜の煮浸し
- 24日 昼 ふきと油揚げの煮物
- 25日 夕 チンゲン菜の煮浸し

例えばチンゲン菜には特にβカロテンが含まれており、視力維持や粘膜の健康保持などに役立つといわれています。

※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。