

「おいしい」という笑顔のために 

今月の献立

2023

5月
皐月

第204号

II



今月の季節御膳

端午の節句御膳

今月のご当地メニュー

〈高知県〉 かつおフライ

今月の
表紙・裏表紙

坂本 敦子さま

そんぼの家S 京都嵯峨野
(京都府京都市右京区)

1
月

- 朝 ○大豆の五目煮○なすのお浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○骨まで食べる鰯の干物
- 昼 ○山菜そば○ちくわの磯辺天ぷら
○ほうれん草の白和え○レモンゼリー
- 夕 ○照り焼きチキン○アスパラと大根の
さっぱり和え○汁物○ご飯○田舎煮

熱量 1,421kcal たんぱく質 53.9g 脂質 28.7g
炭水化物 233.8g 食塩相当量 11.6g



4
木

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○大根の甘辛煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○麻婆豆腐○玉子ときくらげの炒め物
○ナムル○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○牛すき煮○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,414kcal たんぱく質 45.9g 脂質 30.9g
炭水化物 230.7g 食塩相当量 9.8g



2
火

- 朝 ○野菜つみれ○キャベツとあさりの酒蒸し風
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○刺身盛り合わせ○南瓜のそぼろ煮○あぶら揚げ
とぜんまい煮○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○チーズインハンバーグ○ごぼうサラダ
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,539kcal たんぱく質 56.4g 脂質 38.4g
炭水化物 230.7g 食塩相当量 7.8g



5
金



今月の
季節
御膳

5月、旬を迎える食材を使用した
御膳をご用意しました。

端午の節句御膳

3月～5月のかつおは初鯨とよばれ、締まった赤身はさっぱりしているので、玉ねぎと生姜の薬味で食べるたたきがよく合います。若竹煮のタケノコとワカメは「春先の出会い物」といわれ、相性ばつぐんです。

- 朝 ○とろろ○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト○かぶと柚子のつみれあんかけ煮
- 昼 ○かつおのたたき漬け○野菜の酢味噌和え
○若竹煮○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ほっこり煮合わせ○汁物
○ご飯○メロン



熱量 1,417kcal
たんぱく質 52.8g
脂質 17.1g
炭水化物 256.7g
食塩相当量 8.8g

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
24日 昼食

刺身盛り合わせ



カレイの昆布締めを追加しました。
昆布とカレイのうま味が合わさり
程よい食感です。
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
水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○カフェオーレ○豆サラダ
- 昼 ○豚じゃが○白菜の土佐酢和え○野菜の
五目煮○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○サバの塩焼き○いかと里芋の煮物○汁物
○梅しそご飯○マンゴー

熱量 1,758kcal たんぱく質 53.1g 脂質 53.3g
炭水化物 260.8g 食塩相当量 8.7g



6
土

- 朝 ○だし奴○キャベツと油揚げの蒸し煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○コロッケ盛り合せ○かぶとカニカマの和風煮
○大根の赤しそ漬け○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○アジの照り焼き○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,600kcal たんぱく質 47.8g 脂質 39.6g
炭水化物 253.8g 食塩相当量 7.7g



7
日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○パン○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚の角煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,759kcal たんぱく質 48.6g 脂質 57.7g
炭水化物 251.7g 食塩相当量 10.0g



11
木

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○卵の花
- 昼 ○海鮮フライ○里芋の含め煮○白菜漬○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○人参と玉子の炒め物○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,591kcal たんぱく質 46.3g 脂質 37.8g
炭水化物 260.0g 食塩相当量 8.5g



8
月

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○チンゲン菜の煮浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○ミートソーススパゲティ○ツナサラダ○ほうれん草とコーンのバター炒め○ベリーミックスジュース○りんごプチケーキ
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○金平ごぼう○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,357kcal たんぱく質 51.6g 脂質 23.6g
炭水化物 217.0g 食塩相当量 9.0g



12
金

- 朝 ○豆腐つくね団子○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○親子煮○ほうれん草の白和え○南瓜煮○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○カレーの煮付け○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,500kcal たんぱく質 60.9g 脂質 28.7g
炭水化物 224.8g 食塩相当量 8.2g



9
火

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○春雨サラダ○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○サバの味噌煮○小松菜と人参のごま和え○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,432kcal たんぱく質 48.2g 脂質 28.3g
炭水化物 240.4g 食塩相当量 8.2g



13
土

- 朝 ○高野豆腐の含め煮○玉ねぎそぼろ煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○さつま芋甘辛煮○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○炊き合わせ○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,584kcal たんぱく質 52.3g 脂質 36.3g
炭水化物 252.7g 食塩相当量 8.4g



10
水

- 朝 ○スクランブルエッグ○ポークビーンズ○汁物○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○豚丼○さつま芋の彩り煮○いんげんの白和え○汁物○ミニたい焼き
- 夕 ○クワイ入り肉団子○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,778kcal たんぱく質 48.4g 脂質 56.6g
炭水化物 264.8g 食塩相当量 9.9g



14
日

- 朝 ○ポロニアソーセージ○マカロニサラダ○汁物○パン○乳飲料○じゃが芋クリーム煮
- 昼 ○赤魚の幽庵焼き○牛しぐれ煮○小松菜のお浸し○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○チキン南蛮○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,699kcal たんぱく質 52.5g 脂質 48.6g
炭水化物 256.1g 食塩相当量 9.6g



15
月

- 朝 ○田舎煮○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サンマの蒲焼
- 昼 ○ねぎとろ丼○春菊としめじのお浸し
○大根のそぼろ煮○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,400kcal たんぱく質 46.5g 脂質 21.9g
炭水化物 247.6g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

19
金

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○かに大根
○汁物○ご飯○ヨーグルト○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○きゅうりの酢の物○野菜
ちざり天○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サワラの西京焼き○さつま芋の彩り煮
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,434kcal たんぱく質 51.7g 脂質 24.5g
炭水化物 240.9g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

16
火

- 朝 ○冷奴○金平ポテト○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○肉うどん○れんこんと昆布の煮物
○菜の花と湯葉の煮浸し○さくらんぼゼリー
- 夕 ○ポークソテー○コールスロー○汁物○ご飯
○えびと竹の子の玉子とじ

熱量 1,498kcal たんぱく質 53.6g 脂質 39.9g
炭水化物 226.8g 食塩相当量 11.7g



昼食



夕食

20
土

- 朝 ○豚肉のさっと煮○めかぶ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○海鮮散らし寿司○揚げ出し豆腐
○彩り紅あずま○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物
○大根の梅肉和え○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,344kcal たんぱく質 44.4g 脂質 18.1g
炭水化物 242.1g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

17
水

- 朝 ○オムレツ○豆サラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○ミートボールナポリタン
- 昼 ○鶏の唐揚げ○ほうれん草とツナの和え物
○浅漬け○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○肉じゃが○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,898kcal たんぱく質 51.9g 脂質 67.0g
炭水化物 265.6g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

21
日

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○パン○乳飲料○スパゲティサラダ
- 昼 ○アジの塩焼き○白菜の煮浸し○レバー和風
煮込み○汁物○菜めし○芋ようかん
- 夕 ○ハンバーグ○金平ポテト○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,758kcal たんぱく質 61.3g 脂質 56.9g
炭水化物 240.0g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

18
木

- 朝 ○とろろ○大豆のじゃこ煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○金平ごぼう
- 昼 ○タラのムニエル○キャベツと蒸し鶏のサラダ○マカロニ
ナポリタン風○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○オクラの
梅肉和え○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,234kcal たんぱく質 40.5g 脂質 14.8g
炭水化物 225.4g 食塩相当量 6.7g



昼食



夕食

22
月

- 朝 ○牛蒡と蓮根のそぼろあん○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○チキンステーキ○レンコンサラダ○ほうれん草と
コーンのバター炒め○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○サバの照り焼き○山菜みぞれ和え○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,521kcal たんぱく質 60.2g 脂質 40.7g
炭水化物 221.8g 食塩相当量 7.1g



昼食



夕食

23
火

- 朝 ○豚バラねぎ塩炒め○ほうれん草の白和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの蒲焼
- 昼 ○そばろ丼○クワイとワカメの酢の物○豆腐と白菜の煮浸し○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○クリームシチュー○ミートボールナポリタン
○かに風味サラダ○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,522kcal たんぱく質 51.2g 脂質 37.3g
炭水化物 237.6g 食塩相当量 7.4g



24
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○ポテトサラダ
- 昼 ○刺身盛り合わせ○ほっこり煮合わせ○枝豆
しんじょ○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○白菜のお浸し
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,535kcal たんぱく質 46.6g 脂質 41.2g
炭水化物 237.1g 食塩相当量 9.4g



25
木

- 朝 ○だし奴○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 ○焼きそば○チキンカツ○三杯酢和え
○汁物○りんごプッチケーキ
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○豚挽肉とキャベツの
カレー炒め○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,328kcal たんぱく質 45.8g 脂質 32.2g
炭水化物 209.5g 食塩相当量 9.5g



26
金



今月のご当地
メニュー

高知県

食べやすいかたさ・大きさに
仕上げました。

かつおフライ

昭和63年に高知県の「県の魚」に指定されたカツオ。漁法は江戸時代から続く一尾ずつ高々と釣り上げる豪快な一本釣りが大半を占めています。フライにすることでかつお独特の風味を軽減し、食べやすくしました。

- 朝 ○ふきと油揚げの煮物○高野豆腐の含め煮
○汁物○ご飯○ヨーグルト○納豆
- 昼 ○高知県 かつおフライ○牛しぐれ煮○おみ漬け
○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○餃子○なすの味噌炒め○汁物○ご飯
○パイナップル



熱量 1,597kcal
たんぱく質 50.3g
脂質 37.2g
炭水化物 258.7g
食塩相当量 7.7g

27
土

- 朝 ○きのこ油揚げの甘辛炒め○小松菜と人参のごま
和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サーモン西京焼き
- 昼 ○ビーフカレー○ローストポークのサラダ
○りんご
- 夕 ○肉団子○カリフラワーのおかか和え○汁物
○ご飯○大根の甘辛煮

熱量 1,497kcal たんぱく質 42.7g 脂質 38.4g
炭水化物 237.3g 食塩相当量 9.0g



28
日

- 朝 ○ポークビーンズ○ジャーマンポテト○汁物
○パン○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○れんこんと昆布の
煮物○生湯葉○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○肉豆腐○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯
○メロン

熱量 1,683kcal たんぱく質 46.8g 脂質 49.6g
炭水化物 255.3g 食塩相当量 10.1g



29
月

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○豚の生姜焼き○ふきと油揚げの煮物○長芋と
ワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○赤魚の塩焼き○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,422kcal たんぱく質 45.7g 脂質 31.7g
炭水化物 230.4g 食塩相当量 7.0g



昼食



夕食

30
火

- 朝 ○さつま芋昆布煮○大根のそぼろ煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○オクラと長芋の和え物
- 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○桃ゼリー
- 夕 ○酢豚○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯
○ぶどう

熱量 1,317kcal たんぱく質 38.4g 脂質 15.5g
炭水化物 248.3g 食塩相当量 7.4g



昼食



夕食

31
水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○クリームパスタ
○汁物○パン○カフェオーレ○ごぼうサラダ
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○じゃが芋煮○ブロッコリー
のお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○豆と海藻のしそ
風味○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,737kcal たんぱく質 52.7g 脂質 49.8g
炭水化物 265.9g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

今月の旬の食材

- かぶ○セロリ○たけのこ○チンゲン菜
- ぜんまい○アスパラガス○長芋

- 2日 昼 あぶら揚げとぜんまい煮
- 3日 昼 11日 朝 29日 朝 野菜の五目煮(たけのこ)
- 5日 朝 かぶと柚子のつみれあんかけ煮
- 6日 昼 かぶとカニカマの和風煮
- 8日 朝 チンゲン菜の煮浸し
- 29日 昼 長芋とワカメのごま酢和え
- 30日 朝 オクラと長芋の和え物

例えば旬のたけのこは柔らかく、香りが良いのが特徴です。たけのこはカリウムを多く含んでおり、コレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促す作用があるといわれています。長芋の旬は年に2回、春と秋にあります。春の長芋は秋と比べて粘りが強く濃厚な味が特徴といわれています。

※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。

