

「おいしい」という笑顔のために 

2024

1月
睦月

第212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

春の七草

七草粥

今月の表紙

ご入居者様
共同制作

そんぽの家 城山
(神奈川県相模原市)

1
月

今月の
季節
御膳



2024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○パイナップル



熱量 1,793kcal
たんぱく質 67.1g
脂質 51.6g
炭水化物 269.7g
食塩相当量 8.0g

2
火

- 朝 ○松風焼き○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○乳飲料○ほっけの塩焼き
- 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○どら焼き
- 夕 ○うなぎ蒲焼○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,387kcal たんぱく質 54.4g 脂質 26.0g
炭水化物 240.2g 食塩相当量 7.4g



3
水

- 朝 ○ポークビーンズ○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○パン○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○肉団子の和風あんかけ○春菊のお浸し○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○エビチリ○ナムル○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,664kcal たんぱく質 40.3g 脂質 60.4g
炭水化物 240.3g 食塩相当量 10.1g



4
木

- 朝 ○根菜の海老そばろあん○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 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○チョコクッキー
- 夕 ○チキンステーキ○グラタン○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,589kcal たんぱく質 61.8g 脂質 41.9g
炭水化物 247.5g 食塩相当量 8.2g



5
金

- 朝 ○雷こんにゃく○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚のみりん焼き
- 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 ○薩摩つくねの炊き合わせ○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○さつま芋甘辛煮

熱量 1,513kcal たんぱく質 50.5g 脂質 35.9g
炭水化物 250.5g 食塩相当量 8.7g



6
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○サケの塩焼き
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○キャベツと油揚げの蒸し煮○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯○グレーゼリー
- 夕 ○マトウダイの煮付け○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,351kcal たんぱく質 44.3g 脂質 17.4g
炭水化物 256.8g 食塩相当量 8.7g



今月の旬な食材

○春菊○白菜○ほうれん草

- 2夕 白菜の煮浸し
- 2朝 23夕 ほうれん草のお浸し
- 3昼 春菊のお浸し
- 5朝 20朝 白菜と貝の煮浸し
- 5夕 ほうれん草の白和え
- 7昼 17昼 豆腐と白菜の煮浸し
- 9朝 25昼 白菜のお浸し
- 9昼 28昼 ほうれん草とツナの和え物
- 10朝 24朝 ほうれん草とコーンのバター炒め

例えば春菊の独特の香りの成分は体をリラックスさせてくれることや胃腸の消化を活発にしてくれる作用もあるようです。また、名前に「春」とつきますが春に花を咲かせることからきていて旬は「冬」になります。

7

日

昼食



「1年間健康で過ごせるように」という
無病息災の願いを込めたお粥です。

春の
七草

七草粥

お粥に春の七草を混ぜ込みました。七草には一つ一つ意味が込められております。例えば仏の座(ほとけのざ)は文字通り仏様が座る安座から来ている縁起物といわれています。

- 朝 ○目玉焼き○野菜のトマト煮○汁物○パン
○乳飲料○ツナサラダ
- 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○七草粥○芋ようかん
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○南瓜煮○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート



熱量 1,389kcal
たんぱく質 48.0g
脂質 40.2g
炭水化物 211.3g
食塩相当量 7.1g

10

水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳飲料○スパゲティサラダ
- 昼 ○炭火烧牛丼○いんげんの白和え○さつま芋の彩り煮○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○コロッケ盛り合せ○小松菜のお浸し○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,780kcal たんぱく質 44.5g 脂質 65.4g
炭水化物 256.5g 食塩相当量 9.6g

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』

10日
昼食

炭火烧牛丼



しっかりと味付けと
香ばしい香りで
食欲がそそられる
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ご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

8

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○サワラの塩焼き
- 昼 ○オムライス○ヒレカツ○かに風味サラダ
○汁物○チョコプチシュー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○チンゲン菜の煮浸し
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,558kcal たんぱく質 49.0g 脂質 47.1g
炭水化物 236.7g 食塩相当量 9.1g

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』

10日
夕食

コロッケ盛り合せ



クリーミーコロッケから
優しい甘さの
かぼちゃのコロッケに
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。

9

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○サンマの甘露煮
- 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 ○牛バラ焼肉炒め○カリフラワーの甘酢漬け
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,370kcal たんぱく質 50.9g 脂質 28.4g
炭水化物 232.3g 食塩相当量 11.3g

昼食



夕食



11

木

- 朝 ○豚肉のさっと煮○ブロッコリーお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○麻婆春雨○玉子ときくらげの炒め物○もやしのナムル○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○赤魚の塩焼き○キャベツと昆布の和え物
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,236kcal たんぱく質 42.2g 脂質 17.4g
炭水化物 232.3g 食塩相当量 7.7g

昼食



夕食



12

金

- 朝 ○とろろ○田舎煮○汁物○ご飯○乳飲料
○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○豚じゃが○小松菜の彩り和え○かに大根
○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 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○みかん

熱量 1,445kcal たんぱく質 49.4g 脂質 31.0g
炭水化物 244.8g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

16

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○サーモン西京焼き
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○ほっこり煮合わせ
○小松菜と人参のごま和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○ポークソテー○野菜のトマト煮○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,643kcal たんぱく質 56.7g 脂質 41.8g
炭水化物 264.0g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

13

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○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○ウインナーカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○サワラの西京焼き○いかと里芋の煮物
○汁物○ご飯○オクラの梅肉和え

熱量 1,430kcal たんぱく質 54.5g 脂質 33.3g
炭水化物 229.2g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

17

水

- 朝 ○チーズオムレツ○ジャーマンポテト○汁物
○パン○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○銀ヒラスの照り焼き○クワイとワカメの酢の物○豆腐
と白菜の煮浸し○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○あぶら揚げと
ぜんまい煮○汁物○ひじきご飯○白桃のコンポート

熱量 1,361kcal たんぱく質 41.6g 脂質 30.4g
炭水化物 234.0g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

14

日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー○豆サラダ
○汁物○パン○乳飲料○マカロニナポリタン風
- 昼 ○サバの塩焼き○さつま芋甘辛煮○白菜の
土佐酢和え○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○チキン南蛮○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,634kcal たんぱく質 56.2g 脂質 52.7g
炭水化物 239.3g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

18

木

- 朝 ○里芋と牛肉の旨煮○温泉卵○汁物○ご飯
○乳飲料○小松菜のおかか和え
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○なすのおかか煮○きゅうり
の酢の物○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○彩りピクルス○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,648kcal たんぱく質 47.2g 脂質 48.6g
炭水化物 254.4g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

15

月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○山菜みぞれ和え
○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○牛丼○高野豆腐の含め煮○もずく○汁物
○どら焼き
- 夕 ○タラのクリーム煮○南瓜サラダ○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,575kcal たんぱく質 54.8g 脂質 46.8g
炭水化物 238.7g 食塩相当量 9.1g



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』

18日
昼食

天ぷら盛り合せ



クセがなく食べやすい
ふわふわな食感の
キスと南瓜、ピーマンの
天ぷら盛り合せです。
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。

19

金

- 朝 ○目玉焼き○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○サンマの甘露煮
- 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○ミニたい焼き
- 夕 ○豚の生姜焼き○大根なます○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬

熱量 1,676kcal たんぱく質 48.1g 脂質 46.7g
炭水化物 265.5g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

22

月

- 朝 ○きのご温奴○オクラと長芋の和え物
○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○サバの味噌煮○じゃが芋煮
○大根の梅肉和え○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○グラタン○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,449kcal たんぱく質 47.2g 脂質 28.3g
炭水化物 255.5g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

20

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○いかと里芋の煮物
- 昼 ○白身魚の甘酢あんかけ○なすの味噌炒め
○春雨サラダ○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○牛すき煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,548kcal たんぱく質 51.2g 脂質 39.0g
炭水化物 251.6g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

23

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○ほっけの塩焼き
- 昼 ○温麺○甘辛鶏つくね○めかぶ
○みかんシロップ漬
- 夕 ○アジの照り焼き○キャベツの酢の物○汁物
○冬の炊き込みご飯○ほうれん草のお浸し

熱量 1,223kcal たんぱく質 50.5g 脂質 15.4g
炭水化物 218.7g 食塩相当量 11.3g



昼食



夕食

21

日

- 朝 ○キャベツのコンソメ煮○人参と玉子の炒め物
○汁物○パン○乳飲料○ツナサラダ
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○オクラの
お浸し○汁物○チョコレートケーキ
- 夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○豚バラねぎ塩
炒め○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,584kcal たんぱく質 45.7g 脂質 49.7g
炭水化物 242.1g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

24

水

昼食



今月のご当地
メニュー

埼玉県

わらじかつ丼

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。

埼玉県秩父では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 ○スクランブルエッグ○ほうれん草とコーンのバター炒め
○汁物○パン○乳飲料○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 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○リンゴゼリー
- 夕 ○おでん○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯
○メロン



夕食

熱量 1,683kcal
たんぱく質 45.8g
脂質 60.6g
炭水化物 242.5g
食塩相当量 10.1g

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

21日
昼食

チョコレートケーキ



ココアスポンジの上に
チョコムースを
乗せたケーキで、
チョコ好きには
たまらない一品です。
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。

25
木

- 朝 ○厚焼き玉子○ごぼうのうま煮○汁物
○ご飯○乳飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○肉じゃが○はんぺんと小松菜の煮物○白菜のお浸し○汁物○ご飯○はちみつプチケーキ
- 夕 ○クワイ入り肉団子○山菜みぞれ和え
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,594kcal たんぱく質 51.5g 脂質 38.5g
炭水化物 264.9g 食塩相当量 9.9g



29
月

- 朝 ○四目厚焼き玉子○大豆の五目煮○汁物
○ご飯○乳飲料○ブリ大根
- 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○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○タラのムニエル○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,439kcal たんぱく質 49.9g 脂質 27.9g
炭水化物 246.2g 食塩相当量 6.7g



26
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○スzezouダラの煮付け
- 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○いちごプッシュー
- 夕 ○クリームシチュー○ミートボールナポリタン
○ごぼうサラダ○ご飯○マンゴー

熱量 1,598kcal たんぱく質 46.6g 脂質 41.3g
炭水化物 261.0g 食塩相当量 8.1g



30
火

- 朝 ○高野豆腐の含め煮○山菜みぞれ和え
○汁物○ご飯○乳飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○メンチカツ○ふろふき大根○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○肉豆腐○青菜とカニカマのお浸し○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,554kcal たんぱく質 48.9g 脂質 43.4g
炭水化物 248.7g 食塩相当量 8.7g



27
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○イワシの梅煮
- 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○チョコクッキー
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,465kcal たんぱく質 48.8g 脂質 33.1g
炭水化物 246.6g 食塩相当量 7.8g



31
水

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○サバの照り焼き○南瓜煮○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん
○なすのお浸し○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,494kcal たんぱく質 48.3g 脂質 42.6g
炭水化物 231.2g 食塩相当量 7.7g



28
日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○乳飲料○ツナサラダ
- 昼 ○味噌ラーメン○玉子ときくらげの炒め物
○ほうれん草とツナの和え物○ぶどうゼリー
- 夕 ○親子煮○キャベツと油揚げの蒸し煮
○汁物○ご飯○ひじき生姜風味和え

熱量 1,484kcal たんぱく質 58.2g 脂質 45.6g
炭水化物 217.2g 食塩相当量 12.3g



※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。