

「おいしい」という笑顔のために 

2024

2月
如月

第213号

II

今月の献立

今月の季節御膳

節分寿司盛合せ

今月のご当地メニュー

〈島根県〉 出雲風そば

食の望遠鏡

〈カナダ〉 サーモンチャウダー



今月の表紙

▼
廣川 良枝 さま

そんぼの家 三浦
(神奈川県三浦市)



SOMPOケアフーズ

1

木

- 朝 ○雷こんにゃく○ふきと油揚げの煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ○オクラと長芋の和え物○汁物○芋ようかん
- 夕 ○筑前煮○大根の梅肉和え○汁物
○若菜ご飯○マンゴー

熱量 1,150kcal たんぱく質 41.4g 脂質 23.5g
炭水化物 195.2g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

4

日

- 朝 ○目玉焼き○マカロニナポリタン風○汁物
○パン○乳酸飲料○ツナサラダ
- 昼 ○鶏の唐揚げ○筍の土佐煮○浅漬け○汁物
○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○カリフラワーの甘酢漬け
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,803kcal たんぱく質 53.3g 脂質 68.2g
炭水化物 247.4g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

2

金

- 朝 ○きのこ温奴○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯○ヨーグルト○信田巻
- 昼 ○赤魚の西京焼き○キャベツの酢の物○さつま芋
昆布煮○汁物○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○ポークソテー○ポテトサラダ○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート

熱量 1,435kcal たんぱく質 49.9g 脂質 35.8g
炭水化物 233.1g 食塩相当量 7.3g



昼食



夕食

5

月

- 朝 ○ごぼうのうま煮○ほうれん草の白和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べる鰹の干物
- 昼 ○牛丼○じゃが芋煮○クワイとワカメの
酢の物○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○オムレツデミグラスソース
○ジャーマンポテト○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,534kcal たんぱく質 50.1g 脂質 43.4g
炭水化物 241.8g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

3

土

今月の
季節
御膳



人気のいなり寿司とさっぱりとした
梅ロールを組み合わせました。

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 ○豚肉のさっと煮○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○高野豆腐の玉子とじ
- 昼 ○節分寿司盛合せ○いわし煮付け○白花豆
○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豚じゃが○春菊としめじのお浸し○汁物○ご飯
○パイナップル



夕食

熱量 1,363kcal
たんぱく質 42.5g
脂質 28.2g
炭水化物 233.5g
食塩相当量 9.5g

6

火

- 朝 ○甘辛鶏つくね○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○プロッコリーお浸し
- 昼 ○タラの湯豆腐○小松菜と人参のごま和え○きのこと
油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○金平ごぼう○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,191kcal たんぱく質 46.3g 脂質 18.5g
炭水化物 219.9g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

7

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○スパゲティサラダ
- 昼 ○温麺○牛しぐれ煮○春菊のお浸し
○ぶどうゼリー
- 夕 ○豚キムチ○玉子豆腐○汁物○ご飯
○ねぎ焼き

熱量 1,396kcal たんぱく質 38.1g 脂質 42.9g
炭水化物 215.7g 食塩相当量 10.3g



昼食



夕食

8

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○サワラの塩焼き
- 昼 ○チキン南蛮○小松菜のおかか和え○野菜の
五目煮○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○レンコンの南部煮
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,546kcal たんぱく質 61.1g 脂質 33.7g
炭水化物 250.2g 食塩相当量 9.8g



9

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 ○オムライス○じゃが芋ベーコン炒め
○かに風味サラダ○汁物○どら焼き
- 夕 ○豚の生姜焼き○マカロニサラダ○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,558kcal たんぱく質 42.4g 脂質 47.6g
炭水化物 243.6g 食塩相当量 8.8g



12

月

昼食



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。

今月のご当地
メニュー

島根県

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ため、
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○赤魚のみりん焼き
- 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 ○サバの塩焼き○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○オクラの梅肉和え



熱量 1,317kcal
たんぱく質 51.7g
脂質 28.6g
炭水化物 214.5g
食塩相当量 9.9g

10

土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○アスパラと大根のさっぱり
和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○ウインナーカレー
○ローストポークのサラダ○りんご
- 夕 ○カレーの煮付け○人参とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯○高野豆腐の玉子とじ

熱量 1,362kcal たんぱく質 50.2g 脂質 32.2g
炭水化物 220.2g 食塩相当量 8.4g



13

火

- 朝 ○根菜の海老そばろあん○なすの田舎煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○ハムカツコロッケ盛り合せ○竹輪とこんにゃくの
炒り煮○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○親子煮○小松菜と人参のごま和え○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,412kcal たんぱく質 48.6g 脂質 29.0g
炭水化物 242.3g 食塩相当量 8.3g



11

日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○ほうれん草とコーンのバター
炒め○汁物○パン○乳飲料○ごぼうサラダ
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○青菜とカニカマのお浸し○人参
と玉子の炒め物○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○チンジャオロース○しゅうまい○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,703kcal たんぱく質 54.2g 脂質 61.6g
炭水化物 235.4g 食塩相当量 11.3g



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

ハムカツコロッケ 盛り合せ



サクサクな衣のハムカツと
コロッケの2種類楽しめる
盛り合せに仕上げました。

ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

14

水

- 朝 ○オムレツ○ポテトサラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○マカロニナポリタン風
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○いんげんの白和え
○枝豆しんじょ○汁物○ご飯○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○りんご

熱量 1,577kcal たんぱく質 45.1g 脂質 44.3g
炭水化物 256.2g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



18

日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○マカロニサラダ
○汁物○パン○乳飲料○じゃが芋クリーム煮
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○さつま芋の彩り煮
○卵の花○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○はんぺんと小松菜
の煮物○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,761kcal たんぱく質 47.5g 脂質 54.7g
炭水化物 271.4g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



15

木

- 朝 ○雷こんにゃく○ふきと油揚げの煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○ブロッコリーのごま和え
- 昼 ○タラのパン粉焼き○彩りピクルス○ツナと
キャベツの炒め煮○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○炊き合わせ○小松菜のお浸し○汁物
○梅しそご飯○みかん

熱量 1,268kcal たんぱく質 34.8g 脂質 27.3g
炭水化物 225.1g 食塩相当量 6.8g

昼食



夕食



19

月

- 朝 ○がんもの含め煮○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○味噌ラーメン○しゅうまい
○ブロッコリーお浸し○ぶどうゼリー
- 夕 ○サーモンのソテー○野菜のマリネ○汁物
○ご飯○ポークビーンズ

熱量 1,375kcal たんぱく質 57.5g 脂質 30.2g
炭水化物 221.1g 食塩相当量 10.7g

昼食



夕食



16

金

- 朝 ○温奴○なすのお浸し○汁物○ご飯
○ヨーグルト○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○豚丼○いかと里芋の煮物○ひじき生姜
風味和え○汁物○パンケーキ
- 夕 ○チキンステーキ○グラタン○汁物○ご飯
○メロン

熱量 1,541kcal たんぱく質 64.5g 脂質 41.5g
炭水化物 231.1g 食塩相当量 6.8g

昼食



夕食



20

火

- 朝 ○とろろ○なすのおかか和え○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○甘辛鶏つくね
- 昼 ○海鮮フライ○里芋の含め煮○セロリの
浅漬け○汁物○ご飯○キャラメルプチケーキ
- 夕 ○おでん○レバー和風煮込み○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,484kcal たんぱく質 46.5g 脂質 34.7g
炭水化物 246.9g 食塩相当量 10.2g

昼食



夕食



17

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○信田巻
- 昼 ○サケの塩焼き○高野豆腐の玉子とじ○キャベツ
の酢の物○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○大豆のコンソメ煮
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,364kcal たんぱく質 49.3g 脂質 23.3g
炭水化物 240.2g 食塩相当量 8.3g

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』

20日
夕食

おでん



魚のすり身に刻んだタコを入れた
タコ小判揚げをおでんに入れ
より味わい深くなりました。

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。

21

水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ベーコンエッグ○汁物
○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○麻婆豆腐○なすの味噌炒め○春雨サラダ
○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○人参とワカメの
ごま酢和え○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,639kcal たんぱく質 39.8g 脂質 56.7g
炭水化物 244.7g 食塩相当量 10.5g



昼食



夕食

25

日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー○ミートボール
ナポリタン○汁物○パン○乳飲料○ポテトサラダ
- 昼 ○サワラの西京焼き○高野豆腐の含め煮○いんげん
のごま和え○汁物○冬の炊き込みご飯○チョコパイ
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○れんこんと昆布
の煮物○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,656kcal たんぱく質 47.0g 脂質 51.6g
炭水化物 254.6g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

22

木

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○切昆布大豆
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○白菜のお浸し
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し
○オクラのお浸し○汁物○いちごプッシュ
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○豚挽肉とキャベツ
のカレー炒め○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,278kcal たんぱく質 37.8g 脂質 20.3g
炭水化物 240.1g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

26

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○ほっけの塩焼き
- 昼 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○ブロッコリーのごま和え
○筍の土佐煮○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○サンマの蒲焼○豆と海藻のしそ風味
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,343kcal たんぱく質 42.5g 脂質 31.9g
炭水化物 224.3g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

23

金

- 朝 ○目玉焼き○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○里芋と牛肉の旨煮
- 昼 ○サバの照り焼き○豚肉のさっと煮○カリフラワー
の甘酢漬け○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○牛すき煮○揚げなすのポン酢かけ○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,526kcal たんぱく質 47.7g 脂質 47.3g
炭水化物 230.1g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

27

火

- 朝 ○豆腐つくね団子○金平ごぼう○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○そぼろ丼○ふろふき大根○小松菜と人参の
ごま和え○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○豚じゃが○白菜の土佐酢和え○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,465kcal たんぱく質 46.4g 脂質 38.5g
炭水化物 234.2g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

24

土

- 朝 ○切干大根とわかめの煮物○温泉卵○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麴焼き
- 昼 ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○ほうれん草の白和え○みかんシロップ漬け
- 夕 ○照り焼きチキン○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○ほうれん草とツナの和え物

熱量 1,287kcal たんぱく質 49.7g 脂質 27.3g
炭水化物 209.1g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

28

水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○カフェオーレ○ごぼうサラダ
- 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 ○かに玉○春雨サラダ○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,653kcal たんぱく質 36.9g 脂質 48.3g
炭水化物 270.5g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

29

木

食の
望遠鏡

カナダ



サーモンチャウダー

カナダは国の大部分が寒い地域といわれており温かい料理が好まれるそうです。また、多民族ともいわれており地域によって食文化も変わるそうです。今回は風味の良いサーモンのチャウダーに仕上げ体が温まる一品です。

- 朝 ○四目厚焼き玉子○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○カナダ サーモンチャウダー○ポークビーンズ
○野菜のマリネ○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○肉団子○いんげんの白和え○汁物○ご飯
○パイナップル



夕食

熱量 1,400kcal
たんぱく質 42.8g
脂質 32.9g
炭水化物 247.0g
食塩相当量 6.9g

今月の旬な食材

○カリフラワー○ごぼう○春菊○白菜
○ブロッコリー○ほうれん草○れんこん

- 3夕 9朝 春菊としめじのお浸し
4夕 23昼 カリフラワーの甘酢漬け
5朝 ごぼうのうま煮
5朝 24昼 ほうれん草の白和え
6朝 25夕 れんこんと昆布の煮物
6夕 27朝 金平ごぼう
7昼 春菊のお浸し
11朝 28朝 ごぼうサラダ
14夕 ほうれん草のお浸し
24夕 ほうれん草とツナの和え物

例えばこの時期に採れるれんこんは粘りと甘みが強いのが特徴で、加熱調理をすることでより粘りと甘みを味わうことができますといわれています。

- ※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。

