

「おいしい」という笑顔のために 

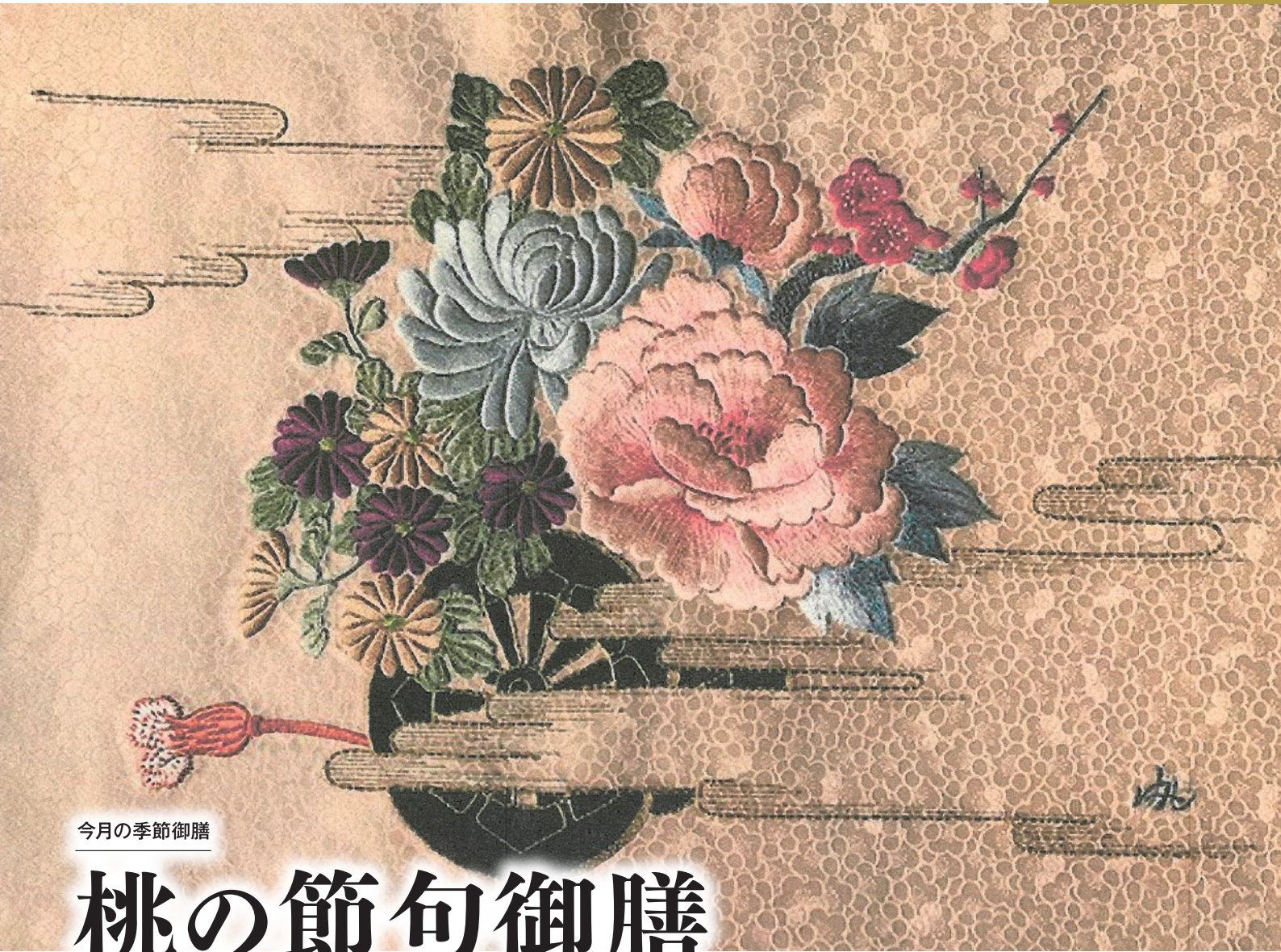
今月の献立

2024

3月
弥生

第214号

I



今月の季節御膳

桃の節句御膳 桜かに散らし寿司

今月のご当地メニュー

〈群馬県〉山菜釜めし風

今月の表紙



福岡 祀子 さま

そんぽの家S 柏青葉台
(千葉県柏市青葉台)

1

金

- 朝 ○大豆の五目煮○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 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 ○サバの煮付け○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○卵の花

熱量 1,467kcal たんぱく質 56.7g 脂質 39.8g
炭水化物 221.1g 食塩相当量 11.3g



昼食



夕食

4

月

- 朝 ○甘辛鶏つくね○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○じゃが芋クリーム煮
○かに風味サラダ○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○マトウダイの煮付け○高野豆腐の玉子とじ
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,318kcal たんぱく質 46.3g 脂質 18.3g
炭水化物 244.0g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

2

土

- 朝 ○切干大根とわかめの煮物○えびと竹の子の玉子
とじ○汁物○ご飯○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○ハヤシライス○ローストポークのサラダ
○りんご
- 夕 ○タラの湯豆腐○ブロッコリーお浸し○汁物
○ご飯○人参と玉子の炒め物

熱量 1,382kcal たんぱく質 58.8g 脂質 29.2g
炭水化物 224.6g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

5

火

- 朝 ○とろろ○豆ひじき○汁物○ご飯○乳飲料
○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○酢豚○もやしのナムル○玉子ときくらげの
炒め物○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○おでん○チンゲン菜の煮浸し○汁物
○菜めし○みかんシロップ漬け

熱量 1,251kcal たんぱく質 41.1g 脂質 14.2g
炭水化物 241.5g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

3

日

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。

桃の節句御膳

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 ○ボロニアソーセージ○スクランブルエッグ
○汁物○パン○乳飲料○ポテトサラダ
- 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 ○豚肉とれんこんの炒め物
○豆腐と白菜の煮浸し○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,536kcal
たんぱく質 48.7g
脂質 54.0g
炭水化物 213.0g
食塩相当量 10.3g



夕食

6

水

- 朝 ○目玉焼き○野菜のトマト煮○汁物○パン
○乳飲料○スパゲティサラダ
- 昼 ○海鮮フライ○南瓜煮○白菜漬○汁物
○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○チキン南蛮○さつま芋甘辛煮○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,810kcal たんぱく質 52.2g 脂質 61.0g
炭水化物 265.8g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

7

木

- 朝 ○ひじき煮○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物
○ご飯○乳飲料○サケの塩焼き
- 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○みかんジュース○チョコクッキー
- 夕 ○豚バラ焼肉○キャベツと昆布の和え物
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,398kcal たんぱく質 43.9g 脂質 40.1g
炭水化物 217.6g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

8

金

- 朝 ○なすのおかか煮○はんぺん和小松菜の煮物
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○肉じゃが○切干大根とわかめの煮物
○玉子豆腐○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○アジの塩焼き○キャベツの酢の物○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,452kcal たんぱく質 52.1g 脂質 28.6g
炭水化物 246.6g 食塩相当量 8.8g



9

土

- 朝 ○温泉卵○カリフラワーのおかか和え○汁物
○ご飯○乳飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○筍の土佐煮
○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○牛すき煮○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,654kcal たんぱく質 56.8g 脂質 45.5g
炭水化物 258.9g 食塩相当量 10.0g



12

火

昼食



さまざまな具材がのった
やさしい味のお弁当です。

今月のご当地
メニュー

群馬県

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 ○とろろ○南瓜のそぼろ煮○汁物○ご飯
○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○群馬県 山菜釜めし風○さつま芋の彩り煮
○大根なます○汁物○いちごゼリー
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○いんげんのごま和え
○汁物○ご飯○白桃のコンポート



熱量 1,308kcal
たんぱく質 41.5g
脂質 15.6g
炭水化物 254.0g
食塩相当量 7.4g

10

日

- 朝 ○じゃが芋クリーム煮○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○豚の生姜焼き○豆腐と白菜の煮浸し○マカロニ
サラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○カレーの煮付け○めかぶ○汁物○ご飯
○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,472kcal たんぱく質 44.1g 脂質 42.4g
炭水化物 231.8g 食塩相当量 7.7g



13

水

- 朝 ○オムレツ○ほうれん草とツナの和え物○汁物
○パン○乳飲料○スパゲティサラダ
- 昼 ○炒飯○なすの味噌炒め○ナムル○汁物
○ミルクまんじゅう
- 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○みかんシロップ漬け

熱量 1,545kcal たんぱく質 42.7g 脂質 44.4g
炭水化物 245.5g 食塩相当量 8.8g



11

月

- 朝 ○牛しぐれ煮○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳飲料○納豆
- 昼 ○刺身盛り合わせ○ほうれん草のお浸し
○卵の花○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○照り焼きチキン○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○メロン

熱量 1,313kcal たんぱく質 48.4g 脂質 22.5g
炭水化物 230.2g 食塩相当量 8.1g



14

木

- 朝 ○はんぺん和小松菜の煮物○なすのお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め
○小松菜と人参のごま和え○汁物○辛子めんたいご飯○どら焼き
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○オクラのお浸し○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,380kcal たんぱく質 47.7g 脂質 26.3g
炭水化物 240.6g 食塩相当量 8.2g



15
金

- 朝 ○なすのおかか煮 ○雷こんにゃく ○汁物
○ご飯 ○乳飲料 ○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○かつ丼 ○ほうれん草の白和え
○さつま芋甘辛煮 ○汁物 ○水羊羹
- 夕 ○チーズインハンバーグ ○レンコンサラダ
○汁物 ○ご飯 ○マンゴー

熱量 1,622kcal たんぱく質 50.6g 脂質 43.9g
炭水化物 256.3g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

19
火

- 朝 ○厚焼き玉子 ○ひじき生姜風味和え ○汁物
○ご飯 ○乳飲料 ○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○海鮮散らし寿司 ○高野豆腐の含め煮
○ほうれん草のお浸し ○汁物 ○プチシュー
- 夕 ○麻婆春雨 ○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物 ○ご飯 ○メロン

熱量 1,287kcal たんぱく質 46.2g 脂質 21.5g
炭水化物 230.5g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

16
土

- 朝 ○五目豆腐揚 ○人参と玉子の炒め物 ○汁物
○ご飯 ○乳飲料 ○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 ○プリン
- 夕 ○銀ヒラスの照り焼き ○さつま芋昆布煮
○汁物 ○ご飯 ○洋梨のコンポート

熱量 1,414kcal たんぱく質 50.0g 脂質 36.7g
炭水化物 223.7g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

東西
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

19日
朝食

厚焼き玉子



より地域になじんだ
お食事を提供する為、
関東は厚焼き玉子、
関西はだし巻き玉子
を提供します。
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。

17
日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮 ○じゃが芋ベーコン炒め
○汁物 ○パン ○乳飲料 ○野菜のマリネ
- 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 ○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○豚じゃが ○人参とワカメのごま酢和え
○汁物 ○ご飯 ○みかん

熱量 1,594kcal たんぱく質 48.2g 脂質 52.8g
炭水化物 233.8g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

20
水

- 朝 ○ポロニアソーセージ ○じゃがバター ○汁物
○パン ○乳飲料 ○ごぼうサラダ
- 昼 ○アジフライ ○かぶとカニカマの和風煮
○おみ漬け ○汁物 ○ご飯 ○パンケーキ
- 夕 ○親子煮 ○クワイとワカメの酢の物 ○汁物
○ご飯 ○白桃のコンポート

熱量 1,765kcal たんぱく質 53.1g 脂質 63.3g
炭水化物 249.7g 食塩相当量 10.0g



昼食



夕食

18
月

- 朝 ○きのこ温奴 ○いか大根 ○汁物 ○ご飯
○乳飲料 ○ほっけの塩焼き
- 昼 ○ハムカツコロッケ盛り合せ ○がんもの含め煮
○セロリの浅漬 ○汁物 ○ご飯 ○ミニたい焼き
- 夕 ○クワイ入り肉団子 ○卵の花 ○汁物 ○ご飯
○パイナップルシロップ漬

熱量 1,527kcal たんぱく質 52.1g 脂質 31.1g
炭水化物 264.9g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

今月の旬な食材

○かぶ ○筍 ○ブロッコリー

- 2朝 19夕 えびと竹の子の玉子とじ
- 2夕 ブロッコリーお浸し
- 9昼 筍の土佐煮
- 20昼 28昼 かぶとカニカマの和風煮
- 24夕 ブロッコリーのごま和え

例えばかぶの旬は1年
に2回春と秋が旬とい
われ、春のかぶはみず
みずしいため柔らかく
甘味が強いのが特徴
です。

21

木

- 朝 ○大豆の五目煮○さつまいもの彩り煮○汁物
○ご飯○乳飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○野菜カレー○豆腐サラダ○マンゴー
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物
○春の炊き込みご飯○なすのおかか和え

熱量 1,476kcal たんぱく質 46.1g 脂質 33.4g
炭水化物 251.5g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

24

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○ポークビーンズ○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○卵の花
○なすの田舎煮○汁物○ご飯○抹茶水羊羹
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,689kcal たんぱく質 47.3g 脂質 63.3g
炭水化物 234.8g 食塩相当量 9.7g



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』

21日

夕食

春の炊き込みご飯



旬のあさりや筍などの
食材を使用した、
春を感じることできる
ご飯に仕上げました。
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。

25

月

- 朝 ○甘辛鶏つくね○白菜の土佐酢和え○汁物
○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○サバの照り焼き○いかと里芋の煮物○キャベツ
の酢の物○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○かに玉○野菜の中華煮○汁物○ご飯
○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,490kcal たんぱく質 51.7g 脂質 35.3g
炭水化物 241.7g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

22

金

- 朝 ○温奴○切干大根とわかめの煮物○汁物
○ご飯○乳飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○肉団子○白菜のお浸し○ひじき煮○汁物
○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○チキステーキ○グラタン○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,602kcal たんぱく質 66.1g 脂質 38.2g
炭水化物 253.4g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

26

火

- 朝 ○温泉卵○切昆布大豆○汁物○ご飯
○乳飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○牛丼○切干大根煮○長芋とワカメの
ごま酢和え○汁物○桃ゼリー
- 夕 ○ハンバーグ○じゃが芋クリーム煮○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,802kcal たんぱく質 65.8g 脂質 58.3g
炭水化物 256.1g 食塩相当量 10.0g



昼食



夕食

23

土

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○玉ねぎそばろ煮
○汁物○ご飯○乳飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○きつねうどん○ねぎ焼き
○豆と海藻のしそ風味○みかんシロップ漬け
- 夕 ○サワラの西京焼き○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○人参とワカメのごま酢和え

熱量 1,214kcal たんぱく質 45.2g 脂質 20.9g
炭水化物 210.8g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食



27
水



昼食

3月27日は桜の日*

桜かに散らし寿司

今月の
季節
御膳

「3×9=27」という語呂合わせと、全国各地で桜が開花し始める時期である「桜始開」に重なることから3月27日は桜の日になったそうです。彩り華やかな散らし寿司、桜のロールケーキ、春の訪れにぴったりのお膳です。

- 朝 ○スパゲティサラダ○野菜のトマト煮○汁物
○パン○乳飲料○ポロニアソーセージ
- 昼 ○桜かに散らし寿司○高野豆腐の玉子とじ
○オクラのお浸し○汁物○桜ロールケーキ
- 夕 ○照り焼きチキン○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○マンゴー



夕食

熱量 1,474kcal
たんぱく質 46.7g
脂質 41.7g
炭水化物 229.5g
食塩相当量 9.0g

30
土

- 朝 ○きのご温奴○なすのお浸し○汁物○ご飯
○乳飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○ポークソテー○マカロニナポリタン風○かに
風味サラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○刺身盛り合わせ○田舎煮○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬

熱量 1,440kcal たんぱく質 56.2g 脂質 26.5g
炭水化物 246.4g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

31
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○レンコンサラダ○汁物
○パン○乳飲料○ミートボールナポリタン
- 昼 ○とんかつ○大豆の五目煮○浅漬け○汁物
○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○餃子○なすの味噌炒め○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,703kcal たんぱく質 45.9g 脂質 59.7g
炭水化物 247.0g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

28
木

- 朝 ○豆ひじき○かに大根○汁物○ご飯
○乳飲料○イワシの梅煮
- 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○はちみつブチケーキ
- 夕 ○タラのムニエル○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,356kcal たんぱく質 47.2g 脂質 22.8g
炭水化物 241.3g 食塩相当量 6.6g



昼食



夕食

29
金

- 朝 ○大根の甘辛煮○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○ご飯○乳飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○オクラの梅肉和え○さつま
芋昆布煮○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○人参と玉子の炒め物
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,400kcal たんぱく質 49.0g 脂質 29.4g
炭水化物 238.4g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

※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。
※色付けされているメニューは地域に合わせた味付けとなっております。月により無い場合もございます。

