

「おいしい」という笑顔のために 

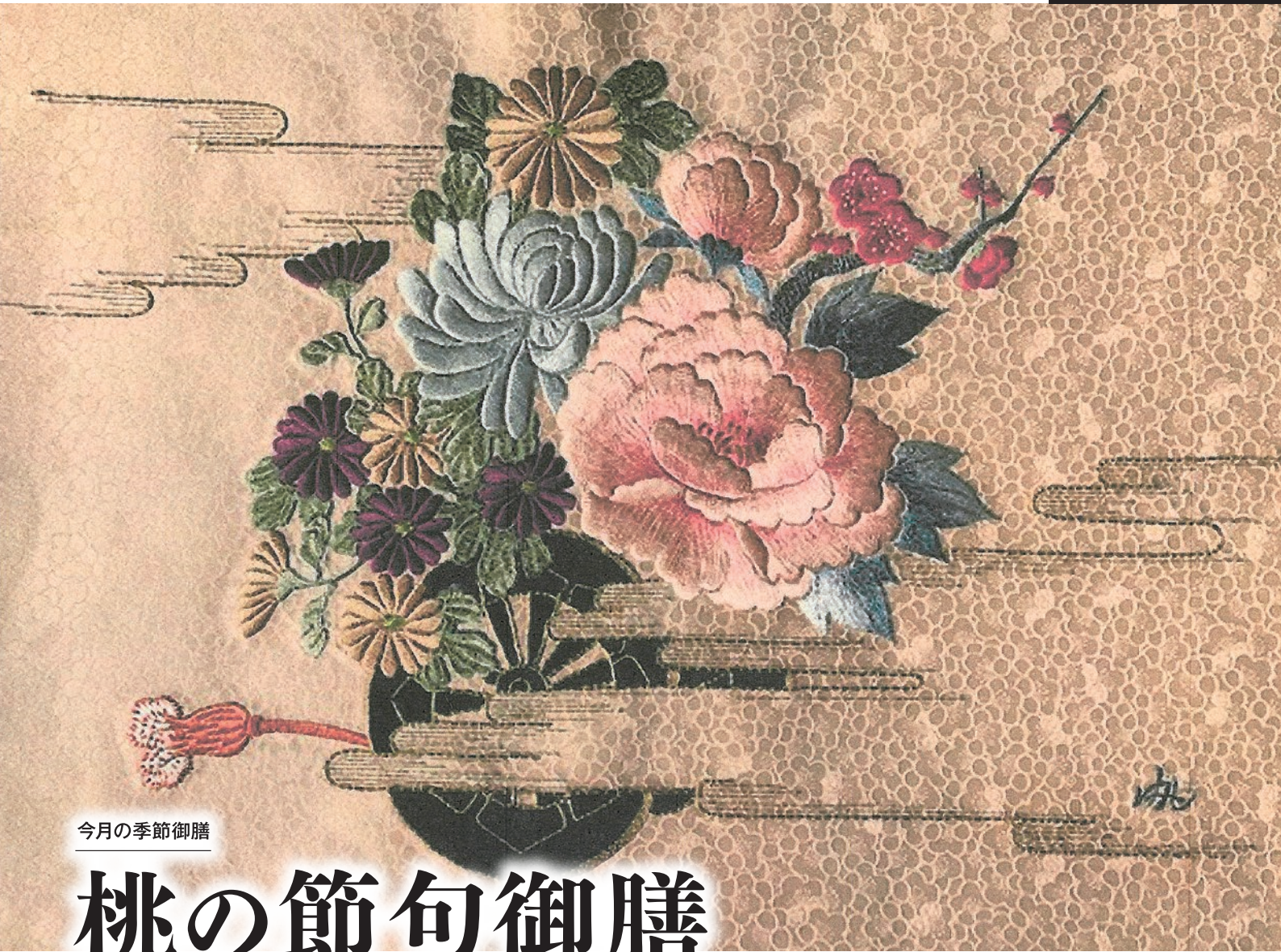
# 今月の献立

2024

3月  
弥生

第214号

II



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)



SOMPOケアフーズ



1

金

- 朝 ○大豆の五目煮○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○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 1,431kcal たんぱく質 55.9g 脂質 39.2g  
炭水化物 214.3g 食塩相当量 11.0g



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○乳酸菌飲料○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 1,245kcal たんぱく質 43.2g 脂質 16.0g  
炭水化物 234.2g 食塩相当量 7.3g



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○乳酸菌飲料○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 1,309kcal たんぱく質 55.7g 脂質 26.9g  
炭水化物 214.8g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

5

火

- 朝 ○とろろ○豆ひじき○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○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 1,178kcal たんぱく質 38.0g 脂質 11.9g  
炭水化物 231.7g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

3

日

今月の  
季節  
御膳



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  
○カフェオーレ○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 1,822kcal たんぱく質 50.2g 脂質 59.6g  
炭水化物 273.8g 食塩相当量 9.1g



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○乳酸菌飲料○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 1,325kcal たんぱく質 40.8g 脂質 37.8g  
炭水化物 207.8g 食塩相当量 8.8g



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○ヨーグルト○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 1,416kcal たんぱく質 51.3g 脂質 28.0g  
炭水化物 239.8g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

9

土

- 朝 ○温泉卵○カリフラワーのおかか和え○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,581kcal たんぱく質 53.7g 脂質 43.2g  
炭水化物 249.1g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

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



昼食



夕食

11

月

- 朝 ○牛しぐれ煮○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○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 1,240kcal たんぱく質 45.3g 脂質 20.2g  
炭水化物 220.4g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

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  
○乳酸菌飲料○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



夕食

熱量 1,235kcal  
たんぱく質 38.4g  
脂質 13.3g  
炭水化物 244.2g  
食塩相当量 7.0g

13

水

- 朝 ○オムレツ○ほうれん草とツナの和え物○汁物  
○パン○カフェオーレ○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 1,557kcal たんぱく質 40.7g 脂質 43.0g  
炭水化物 253.5g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

14

木

- 朝 ○はんぺん和小松菜の煮物○なすのお浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,307kcal たんぱく質 44.6g 脂質 24.0g  
炭水化物 230.8g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食



15  
金

- 朝 ○なすのおかか煮 ○雷こんにゃく ○汁物  
○ご飯 ○ヨーグルト ○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 1,586kcal たんぱく質 49.8g 脂質 43.3g  
炭水化物 249.5g 食塩相当量 8.2g



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 ○乳酸菌飲料 ○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 1,214kcal たんぱく質 43.1g 脂質 19.2g  
炭水化物 220.7g 食塩相当量 7.1g



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 ○乳酸菌飲料 ○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 1,341kcal たんぱく質 46.9g 脂質 34.4g  
炭水化物 213.9g 食塩相当量 8.9g



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 ○カフェオーレ ○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 1,777kcal たんぱく質 51.1g 脂質 61.9g  
炭水化物 257.7g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

18  
月

- 朝 ○きこの温奴 ○いか大根 ○汁物 ○ご飯  
○乳酸菌飲料 ○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 1,454kcal たんぱく質 49.0g 脂質 28.8g  
炭水化物 255.1g 食塩相当量 8.8g



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○乳酸菌飲料○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 1,403kcal たんぱく質 43.0g 脂質 31.1g  
炭水化物 241.7g 食塩相当量 8.9g



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○乳酸菌飲料○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 1,417kcal たんぱく質 48.6g 脂質 33.0g  
炭水化物 231.9g 食塩相当量 7.4g



昼食



夕食

22

金

- 朝 ○温奴○切干大根とわかめの煮物○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○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 ○チキンステーキ○グラタン○汁物○ご飯  
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,566kcal たんぱく質 65.3g 脂質 37.6g  
炭水化物 246.6g 食塩相当量 7.3g



昼食



夕食

26

火

- 朝 ○温泉卵○切昆布大豆○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○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 1,729kcal たんぱく質 62.7g 脂質 56.0g  
炭水化物 246.3g 食塩相当量 9.6g



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○乳酸菌飲料○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 1,141kcal たんぱく質 42.1g 脂質 18.6g  
炭水化物 201.0g 食塩相当量 8.3g



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○カフェオーレ○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 1,486kcal  
たんぱく質 44.7g  
脂質 40.3g  
炭水化物 237.5g  
食塩相当量 8.8g

30  
土

- 朝 ○きのご温奴○なすのお浸し○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○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 1,367kcal たんぱく質 53.1g 脂質 24.2g  
炭水化物 236.6g 食塩相当量 8.3g



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  
○乳酸菌飲料○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 1,283kcal たんぱく質 44.1g 脂質 20.5g  
炭水化物 231.5g 食塩相当量 6.2g



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○ヨーグルト○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 1,364kcal たんぱく質 48.2g 脂質 28.8g  
炭水化物 231.6g 食塩相当量 7.4g



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。

