

「おいしい」という笑顔のために 

2024

4月  
卯月

第215号

II

# 今月の献立



今月の季節御膳

## 花見御膳

今月のご当地メニュー

〈岐阜県〉 鶏ちゃん焼き

食の望遠鏡

〈アメリカ〉 ロコモコ

今月の表紙



吉井 一造 さま

そんぼの家 堺浜寺  
(大阪府堺市西区  
浜寺石津町)



1  
月

昼食



お花見の季節にぴったりの御膳です。

## 花見御膳

今月の  
季節御膳

桜の花びらと葉をご飯に混ぜ込み、サーモンをトッピングした桜色の散らし寿司を春らしい柄の入ったお弁当箱に盛り付けました。小鉢には菜の花を、汁物には花麩を入れて春らしさを詰め込みました。ぜひお楽しみください。

- 朝 ○いかと里芋の煮物○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○花見御膳・さくら寿司○菜の花と湯葉の煮浸し○茶碗蒸し○汁物○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○鶏肉のミルク煮○汁物○ご飯○洋梨のコンポート



夕食

熱量 1,303kcal  
たんぱく質 47.9g  
脂質 23.1g  
炭水化物 227.6g  
食塩相当量 8.1g

4  
木

- 朝 ○絹揚げとオクラのそばろあん○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○アジの塩焼き○きゅうりの酢の物○かぶとカニカマの和風煮○汁物○ご飯○グレーゼリー
- 夕 ○豚の生姜焼き○南瓜サラダ○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,434kcal たんぱく質 49.1g 脂質 35.3g  
炭水化物 231.2g 食塩相当量 6.8g



昼食



夕食

5  
金

- 朝 ○とろろ○田舎煮○汁物○ご飯○ヨーグルト○赤魚西京焼
- 昼 ○鶏の唐揚げ○豆ひじき○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,768kcal たんぱく質 56.4g 脂質 57.8g  
炭水化物 256.1g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

2  
火

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○なすのおかか和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○炒飯○中華春雨○ナムル○汁物○リンゴゼリー
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,347kcal たんぱく質 43.1g 脂質 23.6g  
炭水化物 242.0g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

6  
土

- 朝 ○だし奴○豚肉のさっと煮○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○ローストポークのサラダ○りんご
- 夕 ○おでん○青菜とカニカマのお浸し○汁物○6色の野菜ご飯○人参と玉子の炒め物

熱量 1,287kcal たんぱく質 45.4g 脂質 29.8g  
炭水化物 214.5g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

3  
水

- 朝 ○ウインナー玉子巻○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 ○豚じゃが○金平ごぼう○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サバの味噌煮○キャベツの酢の物○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,451kcal たんぱく質 37.4g 脂質 46.6g  
炭水化物 219.3g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

7  
日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○マカロニナポリタン風○汁物○パン○乳飲料○ごぼうサラダ
- 昼 ○そばろ丼○里芋の含め煮○ほうれん草の白和え○汁物○チョコプチシュー
- 夕 ○赤魚の煮付け○オクラのお浸し○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,518kcal たんぱく質 49.3g 脂質 46.8g  
炭水化物 225.0g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食



8

月

- 朝 ○甘辛鶏つくね○ブロッコリーお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○炊き合わせ(春夏)○牛肉と野菜の炒め物  
○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○チンジャオロース○なすの味噌炒め○汁物  
○ご飯○マンゴー

熱量 1,224kcal たんぱく質 36.8g 脂質 22.5g  
炭水化物 220.3g 食塩相当量 6.7g



10

水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○キャベツのコンソメ煮  
○汁物○パン○カフェオーレ○ポテトサラダ
- 昼 ○穴子散らし寿司○揚げ出し豆腐○うずら豆  
○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○がんもの含め煮○汁物  
○ご飯○パイナップルシロップ漬

熱量 1,511kcal たんぱく質 41.3g 脂質 54.7g  
炭水化物 213.9g 食塩相当量 7.8g

新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

8日  
昼食

## 牛肉と野菜の炒め物



隠し味のオイスターソースの  
風味が、牛肉の味を  
より引き立てます。

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。

11

木

- 朝 ○厚焼き玉子○大根の甘辛煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○カレーうどん○ちくわの磯辺天ぷら  
○いんげんの白和え○さくらんぼゼリー
- 夕 ○チキンステーキ○かに風味サラダ○汁物  
○ご飯○じゃが芋クリーム煮

熱量 1,367kcal たんぱく質 54.5g 脂質 32.2g  
炭水化物 211.6g 食塩相当量 8.8g



9

火

昼食

食の  
望遠鏡

アメリカ

## ロコモコ

ロコモコとはハワイのローカルフードで、ご飯にハンバーグと目玉焼きを乗せデミグラスソースをかけました。ハワイの雰囲気合わせた器で、普段とは違う食事をぜひお楽しみください。

- 朝 ○雷こんにゃく○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○めばるの塩麴焼き
- 昼 ○アメリカ ロコモコ○野菜のマリネ○ほうれん草と  
コーンのバター炒め○みかんジュース○コーヒゼリー
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○小松菜のお浸し○汁物  
○ご飯○洋梨のコンポート



熱量 1,399kcal  
たんぱく質 47.4g  
脂質 23.2g  
炭水化物 252.4g  
食塩相当量 7.8g

12

金

- 朝 ○五目豆腐揚○ちくわと昆布の煮物○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○オクラと長芋の和え物
- 昼 ○サワラの西京焼き○いかと里芋の煮物○小松菜のおかか  
和え○汁物○春の炊き込みご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○クワイとワカメの酢の物  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,336kcal たんぱく質 46.9g 脂質 25.8g  
炭水化物 232.4g 食塩相当量 8.3g



## 今月の旬な食材

○チンゲン菜○ふき○ぜんまい  
○かぶ○たけのこ

4日 昼 かぶとカニカマの和風煮

8日 昼 牛肉と野菜の炒め物(チンゲン菜)

14日 昼 筍の土佐煮

22日 昼 ふきと油揚げの煮物

30日 昼 あぶら揚げとぜんまい煮

例えばチンゲン菜には特にβカロテンが含まれており、視力維持や粘膜の健康を保つなど、役立つといわれています。



13

土

- 朝 ○いか大根○はんぺんと小松菜の煮物  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○牛丼○さつま芋の彩り煮○なすのお浸し  
○汁物○チョコクッキー
- 夕 ○麻婆豆腐○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯  
○りんご

熱量 1,483kcal たんぱく質 45.9g 脂質 44.8g  
炭水化物 228.9g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

15

月

- 朝 ○冷奴○なすの田舎煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○アンサンブルエッグ○ツナとキャベツの炒め煮  
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○人参と玉子の  
炒め物○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,423kcal たんぱく質 44.6g 脂質 32.0g  
炭水化物 239.8g 食塩相当量 7.5g



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』

13日  
夕食19日  
昼食

海鮮しゅうまい



えびやかに、ほたてを使用した  
海鮮のうま味と風味を  
感じることできる  
一品です。

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。

16

火

- 朝 ○さつま芋甘辛煮○レンコンの南部煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○かも南蛮そば○豚挽肉とキャベツのカレー  
炒め○三杯酢和え○マンゴー
- 夕 ○豚バラ焼肉○じゃが芋煮○汁物○ご飯  
○オクラのお浸し

熱量 1,388kcal たんぱく質 46.8g 脂質 34.8g  
炭水化物 222.5g 食塩相当量 10.2g



昼食



夕食

14

日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ミートボールナポリ  
タン○汁物○パン○乳飲料○ツナサラダ
- 昼 ○サバの煮付け○大根なます○筍の土佐煮  
○汁物○ご飯○いちごゼリー
- 夕 ○ピーマンの肉詰め○ほうれん草のお浸し  
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,694kcal たんぱく質 58.1g 脂質 54.6g  
炭水化物 239.5g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

17

水

- 朝 ○チーズオムレツ○マカロニサラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ○ポロニアソーセージ
- 昼 ○ブリの照り煮○いんげんのごま和え  
○高野豆腐の含め煮○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○肉団子○キャベツとあさりの酒蒸し風  
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,462kcal たんぱく質 46.7g 脂質 48.9g  
炭水化物 213.0g 食塩相当量 7.9g



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』

14日  
夕食

ピーマンの肉詰め



ピーマンと肉が  
はがれにくいようにひと工夫。  
香ばしい焼き色が  
食欲をそそる一品です。

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。

18

木

- 朝 ○とろろ○切干大根とわかめの煮物○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○れんこんと昆布の煮物  
○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○水羊羹
- 夕 ○牛すき煮○豆ひじき○汁物○ご飯  
○洋梨のコンポート

熱量 1,536kcal たんぱく質 48.3g 脂質 37.7g  
炭水化物 255.2g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食



19

金

- 朝 ○雷こんにゃく○なすのおかか煮○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○サワラの塩焼き
- 昼 ○餃子○海鮮しゅうまい○ほうれん草ナムル  
○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○タラのムニエル○スパゲティサラダ○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,484kcal たんぱく質 45.1g 脂質 36.7g  
炭水化物 241.3g 食塩相当量 7.3g



昼食



夕食

23

火

- 朝 ○厚揚げのきのこのあんかけ○白菜のお浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○サケの塩焼き○カリフラワーの甘酢漬け○豚肉  
と菜の花のゴマ煮○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○かに玉○もやしのナムル○汁物○ご飯  
○みかんシロップ漬け

熱量 1,274kcal たんぱく質 46.4g 脂質 20.0g  
炭水化物 227.9g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

20

土

- 朝 ○四目厚焼き玉子○ほうれん草とツナの和え物  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○ナポリタン○ツナサラダ○じゃがバター  
○ぶどうジュース○黒糖ろーるケーキ
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○白菜と貝の煮浸し  
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,528kcal たんぱく質 50.9g 脂質 41.3g  
炭水化物 237.9g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

21

日

- 朝 ○じゃが芋クリーム煮○ウインナー玉子巻  
○汁物○パン○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○ねぎとろ丼○いんげんの白和え○南瓜煮  
○汁物○ミニたい焼き
- 夕 ○クワイ入り肉団子○高野豆腐の玉子とじ  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,564kcal たんぱく質 49.4g 脂質 40.8g  
炭水化物 252.5g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

22

月

- 朝 ○だし奴○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 ○天ぷら盛り合せ○長芋とワカメのごま酢和え  
○ふきと油揚げの煮物○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○大根のゆず味噌煮  
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,481kcal たんぱく質 40.5g 脂質 40.4g  
炭水化物 240.5g 食塩相当量 6.6g



昼食



夕食

25

木

- 朝 ○野菜つみれ○雷こんにゃく○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○きつねうどん○ねぎ焼き○菜の花と湯葉の  
煮浸し○さくらんぼゼリー
- 夕 ○照り焼きチキン○揚げなすのポン酢かけ  
○汁物○ご飯○じゃが芋煮

熱量 1,238kcal たんぱく質 46.3g 脂質 22.7g  
炭水化物 213.7g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

毎月のご当地  
メニュー

岐阜県



昼食

岐阜県名物:鶏(けい)ちゃん焼き

## 鶏ちゃん焼き

1950年代からジンギスカンをまねて作られたのが始まりで、鶏肉とキャベツやもやしなどの野菜を鉄板で炒めた岐阜の名物料理です。各家庭で味付けが異なり、今回はみそとにんにくのきいたコクのある味に仕上げました。

- 朝 ○ボロニアソーセージ○マカロニナポリタン風  
○汁物○パン○カフェオーレ○レンコンサラダ
- 昼 ○岐阜県 鶏ちゃん焼き○さつま芋の彩り煮  
○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○肉じゃが○小松菜と人参のごま和え○汁物  
○ご飯○メロン



夕食

熱量 1,415kcal  
たんぱく質 36.9g  
脂質 39.3g  
炭水化物 228.1g  
食塩相当量 8.9g



26

金

- 朝 ○目玉焼き○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○ナムル○玉子と  
きくらげの炒め物○汁物○ご飯○抹茶水羊羹
- 夕 ○サバの照り焼き○人参とワカメのごま酢和え  
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,491kcal たんぱく質 56.6g 脂質 35.1g  
炭水化物 237.0g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

29

月

- 朝 ○大豆の五目煮○甘辛鶏つくね○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○山菜そば○ちくわの磯辺天ぷら  
○ほうれん草とツナの和え物○レモンゼリー
- 夕 ○豚キムチ○アスパラと大根のさっぱり和え  
○汁物○ご飯○金平ごぼう

熱量 1,352kcal たんぱく質 42.7g 脂質 31.5g  
炭水化物 229.6g 食塩相当量 11.1g



昼食



夕食

27

土

- 朝 ○ほうれん草のお浸し○さつま芋昆布煮  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケ西京焼き
- 昼 ○とんかつ○高野豆腐の含め煮○おみ漬け  
○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○炊き合わせ○大根の甘辛煮○汁物  
○辛子めんたいご飯○マンゴー

熱量 1,408kcal たんぱく質 44.7g 脂質 29.0g  
炭水化物 244.2g 食塩相当量 7.4g



昼食



夕食

30

火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○キャベツとあさりの酒蒸し風  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ひじき生姜風味和え
- 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○キャラメルプチケーキ
- 夕 ○チーズインハンバーグ○ごぼうサラダ  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,455kcal たんぱく質 46.9g 脂質 41.0g  
炭水化物 225.9g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

28

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ツナサラダ○汁物  
○パン○乳飲料○野菜のトマト煮
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○里芋の含め煮○豆と  
海藻のしそ風味○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○赤魚の西京焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん  
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,489kcal たんぱく質 51.4g 脂質 37.6g  
炭水化物 239.1g 食塩相当量 8.8g



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。