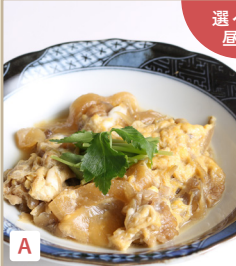


1

(水)

WED

選べる
昼食





和朝食

赤魚の粕漬焼き
●たらこ ●パンプキンサラダ

洋朝食

タラのクリーム煮 ●パンプキンサラダ
●チリコンカン ●スープ ●食パン

昼食

A 牛肉とごぼうの柳川風
●金平ポテト ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁

B メバルの煮付け

夕食

カレイの照り焼き
●もやしとハムのお浸し ●揚げなすの柚子胡椒和え ●赤飯 ●味噌汁

間食

抹茶プリン

エネルギー:1,554kcal たんぱく質:60.6 g 脂質:32.6 g 食塩相当量:8.3 g

2

(木)

THU

選べる
昼食





和朝食

さつま揚げの煮物
●しば漬 ●ヨーグルト

洋朝食

じゃが芋ポタージュ ●ヨーグルト
●カニ風味サラダ ●焼きたてハムマヨパン

昼食

A 札幌味噌ラーメン
●餃子 ●バナナ (B ご飯 吸い物)

B 鯖の味噌煮

夕食

いわしのみぞれ煮
●レバーの甘辛煮 ●長芋の梅和え ●ご飯 ●味噌汁

間食

二色練り
ようかん

エネルギー:1,607kcal たんぱく質:61.0 g 脂質:32.4 g 食塩相当量:11.8 g

3

(金)

FRI

憲法記念日

選べる
昼食





和朝食

オムレツ ●じゃがベーコン
●ツナとキャベツの炒め煮

洋朝食

オムレツ ●ツナとキャベツの炒め煮
●じゃがベーコン ●スープ ●食パン

昼食

A 三元豚のロースカツ
●ほうれん草の塩昆布和え ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

B 白身魚と野菜の甘酢あん

夕食

穴子ちらし寿司
●豆腐のふわふわ蒸し ●さつま芋の甘煮 ●味噌汁

間食

紅茶ゼリー

エネルギー:1,614kcal たんぱく質:54.5 g 脂質:43.6 g 食塩相当量:9.3 g

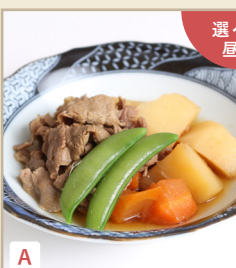
4

(土)

SAT

みどりの日

選べる
昼食





和朝食

つくねの照り焼き
●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ

洋朝食

つくねの照り焼き ●ごぼうサラダ
●さつま芋の甘露煮 ●スープ ●食パン

昼食

A 肉じゃが
●キャベツの胡麻和え ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

B あじの煮付け

夕食

刺身盛り合わせ
●長芋の肉味噌がけ ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁

間食

酒馒头

エネルギー:1,571kcal たんぱく質:58.5 g 脂質:32.1 g 食塩相当量:8.2 g

5

(日)

SUN

こどもの日

選べる
昼食





和朝食

あじの味醂焼き ●つば漬
●ふりかけ ●オクラの胡麻和え

洋朝食

サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ
●チキンフリット ●ポテトサラダ ●みかん缶

昼食

A 赤魚の塩こうじ焼き
●鶏とれんこんの煮物 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁

B 牛肉野菜炒め

夕食

麻婆豆腐
●シューマイ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

間食

柏餅

エネルギー:1,551kcal たんぱく質:61.4 g 脂質:30.5 g 食塩相当量:8.9 g

6

(月)

MON

振替休日

選べる
昼食





和朝食

チキンピカタ
●納豆 ●ごぼうサラダ

洋朝食

チキンピカタ ●ごぼうサラダ
●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン

昼食

A 四日市名物! 厚切りトンテキ
●大豆ひじき煮 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁

B 鯖の塩焼き

夕食

100年フード 宇和島鯛めし
●かぼちゃのそぼろあん ●カリフラワーの柚子胡椒 ●味噌汁

間食

黒ごまプリン

エネルギー:1,619kcal たんぱく質:64.8 g 脂質:42.8 g 食塩相当量:7.4 g

7

(火)

TUE

選べる
昼食





和朝食

タラの西京焼き ●梅干
●人参しりしり ●ヨーグルト

洋朝食

根菜トマトスープ
●マカロニサラダ ●ヨーグルト ●パン2種

昼食

A 長崎名物! 具沢山ちゃんぽん
●春巻き ●バナナ (B 味噌汁)

B 親子丼

夕食

金目鯛の煮付け
●炒り豆腐いなり ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●ご飯 ●味噌汁

間食

人形焼
抹茶ミルク

エネルギー:1,603kcal たんぱく質:61.3 g 脂質:37.1 g 食塩相当量:9.6 g

SOMPOの
キッチン

御 献 立 表
OKONDATE

2024
5月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

100年フード Food Culture

季節のおやつ Seasonal Dessert

6日
(月)

夕食

宇和島
鯛めし

8
100年フー

宇和島鯛めしは、宇和海の日振島（ひぶりじま）を根拠地にしていた伊予水軍が仲間たちと舟の上で魚の刺身と茶碗酒で酒盛りをした後、その酒の残った茶碗にご飯をつぎ、たっぷり醤油を含ませた刺身をのせ混ぜ合わせて食べたのが始まりとされ、その食べ方が、漁師たちに脈々と受け継がれてきました。新鮮な真鯛の身を三枚におろしうすくそぎ切りしたものと、醤油、みりん、生卵、ごま、だし汁等で調味したタレと混ぜ合わせ、そのタレごとそのまま熱いご飯にかけて食べる愛媛県宇和島市の郷土料理です。生の鯛を使った、全国でも宇和島にしかない独特な食べ方の鯛めしです。

柏餅

5日
(日)

柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が途切れない『子孫繁栄の縁起物』として使われており、柏餅を端午の節句に食べるようになりました。

こだわり 料理のコツ① あじの相互作用

味の相互作用とは、「2種類以上の味を感じさせる物質が混ざった時にお互いが何らかの緩衝をする事で、味の感じ方に変化を起こす作用」の事をいいます。相互作用には「相乗」・「対比」・「抑制」などの効果あり、調理科学という分野に分類されます。科学と言われると難しく思われるかもしれませんが、このような現象を知る事で、美味しい料理を作るヒントが見えてきます。

軸の味	加える味	味の変化	効果	調理例
グルタミン酸	イノシン酸	うまみが強くなる	相乗効果	だし汁
甘味	アルコール	甘味が強くなる	相乗効果	カクテル
甘味	塩味	甘味が強くなる	対比効果	おしるこ
グルタミン酸	塩味	うまみが強くなる	対比効果	すまし汁
塩味	酸味	塩味が弱くなる	抑制効果	漬物
食塩	イノシン酸	塩味が弱くなる	抑制効果	煮物
酸味	甘味	酸味が弱くなる	抑制効果	レモネード
酸味	塩味	酸味が弱くなる	抑制効果	すし酢
アルコール	酸味	アルコールが弱くなる	抑制効果	カクテル
苦味	甘味	苦味が弱くなる	抑制効果	コーヒー

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。

※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。※衛生管理上、7月～9月、12月～2月の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。

※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。

※朝食のドリンクは月・水・金曜日は牛乳、火・日曜日はりんごジュース、木曜日はオレンジジュース、土曜日は野菜ジュースを提供致します。

8 (水) WED	選べる 昼食
-----------------	---

SOMPO
キッチン

御献立表
OKONDATE

2024
5月
8日~14日

キッチンからのお知らせ
Kitchen Information

12日
(日)

行事食
母の日

日頃の感謝を込めて
お洒落な洋食ランチを
お届けします。

MENU

● 鯛のポワレ

新鮮な鯛の表面をカリッと焼きました。
風味豊かな白ワインソースでどうぞ。

● 前菜三種

カプレーゼ・キッシュ・
生ハムアスパラの三種です。

● パン

● 赤ピーマンポタージュ

赤ピーマンの素材をいかした
色鮮やかなスープです。

● あじさい杏仁

杏仁豆腐にあじさいの花に
見立てたゼリーをのせました。

新メニュー
New Menu

銀ヒラスの照り焼き

夕食
銀ヒラスは百貨店でも販売されており、高級感のある魚として認知されています。そんな銀ヒラスの中でも脂乗りの良いものを厳選して照り焼きにしました。甘辛い味付けでご飯が進む一品です。

13日
(月)

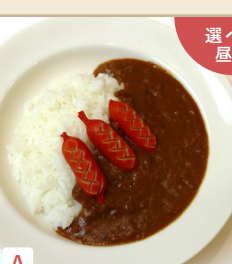
銀ヒラスの照り焼き

5月【鯛】お祝の席に欠かせない

高級魚の代名詞「鯛(たい)」。古くから珍重されてきた魚です。昔、鯛とフグが網にかかり、閻魔さまのところへ行ったら、鯛はめでたい魚なので天国に行ってもいいと言われたらしくお墨付きを貰っていたという話もあるようです。平均寿命はエサや生活環境によって変化しますが、20~40年と大変長寿の魚です。真鯛が長寿祈願の縁起の良い魚として扱われているのは、この長い寿命も一因です。年齢は全長で判断します。なぜなら真鯛は生きた年数だけ大きくなるので、全長をそのまま年齢の目安にできるからです。長寿のつわものになると120cmを超える大きさに成長する事もあるようです。

バイヤーのひとこと

担当 今村

15 (水) WED	選べる 昼食 A  B 	和朝食 赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ 洋朝食 タラのクリーム煮 ●チリコンカン ●パンプキンサラダ ●食パン 昼食 A ハヤシライス ●コールスロー ●アーモンドと緑野菜のジュース (A スープ) B きつねうどん ●コーヒゼリー 夕食 刺身盛り合わせ ●レバーの甘辛煮 ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,586kcal たんぱく質:64.5 g 脂質:35.1 g 食塩相当量:8.6 g
16 (木) THU	選べる 昼食 A  B 	和朝食 さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト 洋朝食 じゃが芋ポタージュ ●カニ風味サラダ ●焼きたてハムマヨパン 昼食 A 鶏ももの照り焼き ●カリフラワーの柚子胡椒 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁 B 鯛の塩焼き ●梅アイス 夕食 鯖の味噌煮 ●なすの揚げだし ●いんげんの白和え ●ご飯 ●吸い物 エネルギー:1,609kcal たんぱく質:55.3 g 脂質:42.1 g 食塩相当量:7.2 g
17 (金) FRI	選べる 昼食 A  B 	和朝食 オムレツ ●じゃがベーコン ●ツナとキャベツの炒め物 洋朝食 オムレツ ●じゃがベーコン ●ツナとキャベツの炒め物 ●スープ ●食パン 昼食 A 海老チリ ●そら豆としめじ炒め ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ B 八宝菜 ●ライチゼリー 夕食 豚ロースの塩こうじ焼き ●ピーマン炒め煮 ●金時豆 ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,587kcal たんぱく質:56.1 g 脂質:46.8 g 食塩相当量:8.3 g
18 (土) SAT	選べる 昼食 A  B 	和朝食 つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ 洋朝食 つくねの照り焼き ●ごぼうサラダ ●さつま芋の甘露煮 ●スープ ●食パン 昼食 A オムライス トマトクリームソース ●いんげんのバターソテー ●マンゴー ●スープ (B パン2種) B 舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●ふんわりシフォンケーキ 夕食 メバルの煮付け ●長芋の肉味噌がけ ●オクラのお浸し ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,637kcal たんぱく質:53.5 g 脂質:47.3 g 食塩相当量:9.6 g
19 (日) SUN	選べる 昼食 A  B 	和朝食 あじの味醂焼き ●ふりかけ ●オクラの胡麻和え ●つば漬 洋朝食 サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●みかん缶 昼食 A そんぼのカレー ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●ブルーヨーグルト (A スープ B ご飯・味噌汁) B カレイと春野菜のおろし煮 ●キャラメルプリン 夕食 鮭の塩焼き ●大豆の五目煮 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,611kcal たんぱく質:60.3 g 脂質:44.3 g 食塩相当量:10.2 g
20 (月) MON	選べる 昼食 A 	和朝食 チキンピカタ ●納豆 ●ごぼうサラダ 洋朝食 チキンピカタ ●ごぼうサラダ ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン 昼食 食べる健康 高血圧 ●メカジキのカツ トマトソース ●大根の蟹あん ●麦ご飯 ●だしとろろ ●グリンピースのすり流し汁 ●チョコバナナプリン 夕食 牛肉野菜炒め ●小松菜のおかか ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,720kcal たんぱく質:62.1 g 脂質:49.1 g 食塩相当量:7.2 g
21 (火) TUE	選べる 昼食 A  B 	和朝食 タラの西京焼き ●梅干 ●人参しりしり ●ヨーグルト 洋朝食 根菜トマトスープ ●マカロニサラダ ●ヨーグルト ●パン2種 昼食 A 鶏もも肉の味噌漬け焼き ●炒り豆腐いなり ●黒豆 ●ご飯 (A 吸い物 B 味噌汁) B 金目鯛の煮付け ●クッキーとココア 夕食 しらす丼 ●牛肉とごぼう煮 ●いんげんの胡麻和え ●味噌汁 エネルギー:1,596kcal たんぱく質:63.4 g 脂質:37.1 g 食塩相当量:8.2 g

SOMPOの
キッチン

御 献 立 表
OKONDATE

2024
5月
15日~21日

キッチンからのお知らせ
Kitchen Information

20日
(月)



食べる健康
高血圧

塩分2g以下でも
しっかりおいしい減塩食

1食あたりの栄養価
エネルギー:699kcal
たんぱく質:28.6g 脂質:21.2g
食塩相当量:1.8g カリウム:587mg

MENU

●メカジキのカツ トマトソース
メカジキをサクッとやわらかいカツに仕上げました。トマトソースに赤ピーマンのペーストを混ぜることで塩分を抑えて味に深みをプラスしました。

●大根の蟹あん
やわらかく煮込んだ大根に、生姜を効かせた蟹あんをかけました。

●麦ご飯
ミネラルと食物繊維を豊富に含む押し麦を混ぜたご飯です。

●だしとろろ
山形県の郷土料理「だし」と、とろろを合わせました。刻んだ大葉やみょうが、ねぎの香りがよい一品です。お好みで麦ご飯にかけてお召し上がりください。

●グリンピースのすり流し汁
旬のグリンピースを使った、和風のポタージュです。かつおと昆布のだしで味を整えました。グリンピースの鮮やかな色とほんのり甘い香りをお楽しみください。

●チョコバナナプリン

140
90

「世界高血圧デー」は高血圧およびその管理に関する啓発を目的として、2005年に創設されました。高血圧は、日本では4300万人というもっとも患者数の多い生活習慣病です。高血圧は自覚症状がほとんど現れませんが、長い時間をかけて動脈硬化を進行させます。心筋梗塞や腎臓病などの重大な病気になることもあるため、注意が必要です。(参考文献:一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子)

栄養士のひとこと

近年、調味料から食品・お菓子まで多くの減塩食品が市販でも発売され、減塩への意識が高まっています。日頃のお食事でも生姜や葱などの薬味を効かせたり、出汁を使用して素材の旨みを活かしたりすることで塩分控えめでもおいしくお召し上がり頂ける工夫をしています。献立表に記載している食塩相当量は煮汁等も含まれた数値ですので、塩分を気にされている方は、煮汁や麺類の汁は残して頂くことで実際の摂取量を低く抑えることができますので参考にいただければと思います。

管理栄養士 宮本

22

(水)

WED

選べる
昼食





和朝食

目玉焼き
●ウインナー ●パンプキンサラダ

洋朝食

目玉焼き ●パンプキンサラダ
●ウインナー ●スープ ●食パン

昼食

A ミートローフ B タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース
●玉ねぎのマリネ ●パイン缶 ●ご飯 ●コーンの豆乳ポタージュ

間食

ピーチゼリー

夕食

赤魚のはぶて焼き
●セロリの浅漬 ●きゅうりとわかめの酢の物 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,573kcal たんぱく質:59.1g 脂質:38.8g 食塩相当量:8.7g

23

(木)

THU

選べる
昼食





和朝食

あじの干物
●つば漬 ●ヨーグルト

洋朝食

チキンのオープン焼き ●スープ
●ほうれん草洋風和え ●ヨーグルト ●食パン

昼食

A 青椒肉絲 B 東京醤油ラーメン
●人参ナムル ●白桃缶 (A ご飯・スープ)

間食

ごま団子

夕食

鰻と玉子の二色丼
●金平ポテト ●いんげんのおかか和え ●味噌汁

エネルギー:1,554kcal たんぱく質:58.7g 脂質:36.2g 食塩相当量:7.7g

24

(金)

FRI

選べる
昼食





和朝食

だし巻き卵 ●タラモサラダ
●ポロニアソーセージ

洋朝食

スクランブルエッグ ●タラモサラダ
●ポロニアソーセージ ●スープ ●食パン

昼食

A 鶏もも肉のジューシー唐揚げ B 赤魚の塩こうじ焼き
●高野豆腐 ●野菜ジュース ●ご飯 ●味噌汁

間食

ゆず茶ゼリー

夕食

さわらの木の芽味噌焼き
●もやしとハムのお浸し ●卵の花 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

エネルギー:1,692kcal たんぱく質:65.6g 脂質:48.8g 食塩相当量:8.3g

25

(土)

SAT

選べる
昼食





和朝食

いわしの梅煮 ●人参しりしり
●オクラの胡麻和え ●黄桃缶

洋朝食

サンドイッチ ●パンプキンサラダ ●黄桃缶
●チキンフリット ●豆乳コーンポタージュ

昼食

A ナポリタンスパゲティー B 牛肉のパプリカ煮 ハンガリー風
●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●バナナ ●スープ (B パン2種)

間食

アーモンドケーキ

夕食

刺身盛り合わせ
●かぶのかにあんかけ ●ほうれん草の白和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:67.4g 脂質:43.1g 食塩相当量:8.7g

26

(日)

SUN

選べる
昼食





和朝食

厚揚げの煮物
●きんぴらごぼう ●ヨーグルト

洋朝食

野菜スープ ●ヨーグルト
●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン

昼食

A 豚角煮 B カレーの煮付け
●かぼちゃの煮物 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁

間食

どら焼き

夕食

沖目鯛の山椒焼き
●揚げなすの南蛮漬 ●汲み上げ湯葉 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,658kcal たんぱく質:53.9g 脂質:48.3g 食塩相当量:7.3g

27

(月)

MON

選べる
昼食





和朝食

スパニッシュオムレツ
●ウインナー ●納豆

洋朝食

スパニッシュオムレツ
●ウインナー ●洋梨缶 ●スープ ●食パン

昼食

A あじのムニエル ポン酢ソース B 豚ヒレ肉のピカタ
●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●マンゴー ●ご飯 ●スープ

間食

みかんゼリー

夕食

鶏とキャベツの味噌炒め
●ほうれん草の辛子和え ●なら漬 ●ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,592kcal たんぱく質:65.1g 脂質:39.3g 食塩相当量:8.4g

28

(火)

TUE

選べる
昼食





和朝食

車麩の煮物
●味海苔 ●ヨーグルト

洋朝食

ミネストローネ ●ヨーグルト
●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種

昼食

A 八宝菜 B 豆腐ハンバーグ きのことソース
●シューマイ ●パイン缶 ●ご飯 (A スープ B 味噌汁)

間食

カステラ

夕食

まぐろの漬け丼
●鶏とれんこんの煮物 ●キャベツの胡麻和え ●味噌汁

エネルギー:1,652kcal たんぱく質:69.7g 脂質:32.4g 食塩相当量:9.2g

SOMPO
キッチン

御献立表
OKONDATE

2024
5月
22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

肉の日 Meat Day

29日
(水)



ビーフ
ストロガノフ

じっくりと牛肉を煮込み、
コクのある贅沢な味に仕上げました。
諸説ありますが、
ストロガノフ伯爵家の調理人が
歯の悪い主人のために
牛肉を煮込んだのが
始まりだといわれています。

昼食

29

(水)

WED

選べる
昼食





和朝食

赤魚の粕漬け焼き
●たらこ ●パンプキンサラダ

洋朝食

タラのクリーム煮 ●スープ
●チリコンカン ●パンプキンサラダ ●食パン

昼食

今月の肉の日

ビーフストロガノフ

●グリーンサラダ ●ビーツといちごのジュース ●スープ

間食

かぼちゃパバロア

夕食

カレーの煮付け
●白胡麻豆腐 ●春雨の酢の物 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,732kcal たんぱく質:60.8g 脂質:56.9g 食塩相当量:7.4g

30

(木)

THU

選べる
昼食





和朝食

さつま揚げの煮物
●しば漬 ●ヨーグルト

洋朝食

じゃが芋ポタージュ ●ヨーグルト
●カニ風味サラダ ●焼きたてハムマヨパン

昼食

A 白身魚と野菜の甘酢あん B 豚ロースの塩こうじ焼き
●ブロッコリーの胡麻和え ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁

間食

最中
黒豆茶

夕食

親子丼
●さつま芋のレモン煮 ●キャベツのお浸し ●味噌汁

エネルギー:1,578kcal たんぱく質:59.3g 脂質:24.3g 食塩相当量:9.5g

31

(金)

FRI

選べる
昼食





和朝食

オムレツ ●ツナとキャベツの炒め煮
●じゃがベーコン

洋朝食

オムレツ ●ツナとキャベツの炒め煮
●じゃがベーコン ●スープ ●食パン

昼食

A 和風だしの効いたカレーうどん B 赤魚のはぶて焼き
●イカと里芋の煮物 ●バナナ (B ご飯・味噌汁)

間食

バームクーヘン

夕食

あじの塩焼き
●揚げなすの柚子胡椒和え ●かぼちゃのそぼろあん ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:54.5g 脂質:43.5g 食塩相当量:9.7g