

「おいしい」という笑顔のために 

今月の献立

2024

5月
皐月

第216号

II



今月の季節御膳

端午の節句御膳

朝食のご当地メニュー

〈島根県〉 筍の山椒煮

今月のご当地メニュー

〈高知県〉 かつおフライ

今月の表紙



今坂 節子 さま

そんぼの家S 桂川
(京都府京都市西京区
牛ヶ瀬西柿町)



SOMPOケアフーズ

1

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○豚じゃが○白菜の土佐酢和え○野菜の
五目煮○汁物○ご飯○いちごプチシュー
- 夕 ○サバの塩焼き○高野豆腐の玉子とじ
○汁物○ゆかりご飯○白桃のコンポート

熱量 1,724kcal たんぱく質 47.9g 脂質 59.2g
炭水化物 251.5g 食塩相当量 9.3g



2

木

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○切干大根とわかめの
煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○酢豚○玉子ときくらげの炒め物○ナムル
○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○牛すき煮○人参と玉子の炒め物○汁物
○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,389kcal たんぱく質 42.6g 脂質 30.7g
炭水化物 238.8g 食塩相当量 8.9g



3

金

- 朝 ○とろろ○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト○なすのおかか煮
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま
○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○豆と海藻のしそ
風味○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,341kcal たんぱく質 42.0g 脂質 17.8g
炭水化物 255.8g 食塩相当量 8.6g



4

土

- 朝 ○だし奴○キャベツと油揚げの蒸し煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○オクラと長芋の和え物
- 昼 ○アジの照り焼き○いかと里芋の煮物○人参と
ワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○コロケ盛り合せ○ひじき煮○汁物○ご飯
○りんご

熱量 1,387kcal たんぱく質 43.0g 脂質 30.3g
炭水化物 237.5g 食塩相当量 6.7g



5

日

昼食



今月の

季節
御膳

5月、旬を迎える食材を使用した
御膳をご用意しました。

端午の節句御膳

3月~5月のかつおは初鯉とよばれ、締まった赤身はさっぱりしているの、玉ねぎと生姜の薬味で食べるたたきがよく合います。若竹煮の筍とわかめは「春先の出会い物」といわれ、相性ばつぐんです。

- 朝 ○ベーコンエッグ○ポークビーンズ○汁物○パン
○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○かつおのたたき漬け○野菜の酢味噌和え○若竹煮
○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○豚の角煮○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物
○ご飯○マンゴー



熱量 1,603kcal
たんぱく質 56.6g
脂質 51.4g
炭水化物 226.6g
食塩相当量 10.5g

6

月

- 朝 ○なすのおかか和え○チンゲン菜の煮浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○ミートソーススパゲティ○豆サラダ○ほうれん草と
コーンのバター炒め○ぶどうジュース○リングゼリー
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○金平ごぼう○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,303kcal たんぱく質 45.1g 脂質 24.6g
炭水化物 225.3g 食塩相当量 9.2g



7

火

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○春雨サラダ○汁物
○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○カレーの煮付け○はんぺん和小松菜の煮物
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,312kcal たんぱく質 52.6g 脂質 20.7g
炭水化物 230.8g 食塩相当量 8.3g



8

水

- 朝 ○じゃが芋クリーム煮○キャベツとウインナーのソテー
○汁物○パン○カフェオーレ○マカロニナポリタン風
- 昼 ○豚丼○さつま芋の彩り煮○いんげんの白和え○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○クワイ入り肉団子○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,567kcal たんぱく質 40.1g 脂質 40.3g
炭水化物 264.2g 食塩相当量 9.8g



12

日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○南瓜サラダ○汁物
○パン○乳酸飲料○ミートボールナポリタン
- 昼 ○赤魚の幽庵焼き○牛しぐれ煮○小松菜のお浸し○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,547kcal たんぱく質 55.7g 脂質 43.3g
炭水化物 234.3g 食塩相当量 9.8g



9

木

- 朝 ○大根の甘辛煮○卵の花○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○海鮮フライ○里芋の含め煮○白菜漬
○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○アンサンブルエッグ○えびグラタン○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,478kcal たんぱく質 44.2g 脂質 36.7g
炭水化物 245.0g 食塩相当量 8.1g



13

月

- 朝 ○甘辛鶏つくね○オクラの梅肉和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○山菜そば○チキンカツ○菜の花と湯葉の煮浸し○さくらんぼゼリー
- 夕 ○ポークソテー○スパゲティサラダ○汁物
○ご飯○ジャーマンポテト

熱量 1,492kcal たんぱく質 52.9g 脂質 39.8g
炭水化物 235.1g 食塩相当量 10.8g



10

金

- 朝 ○大豆の五目煮○ブロッコリーお浸し○汁物
○ご飯○ヨーグルト○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○親子煮○ほうれん草の白和え○南瓜煮
○汁物○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○サバの味噌煮○小松菜と人参のごま和え
○汁物○菜めし○みかんシロップ漬

熱量 1,444kcal たんぱく質 54.6g 脂質 36.1g
炭水化物 228.0g 食塩相当量 8.8g



14

火

- 朝 ○冷奴○はんぺんと小松菜の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べる鱈の干物
- 昼 ○白身魚の洋風南蛮漬○レンコンサラダ○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○麻婆豆腐○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯
○みかん

熱量 1,518kcal たんぱく質 50.9g 脂質 44.4g
炭水化物 230.1g 食塩相当量 7.3g



11

土

- 朝 ○高野豆腐の含め煮○玉ねぎそぼろ煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○なすのおかか煮
○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○炊き合わせ○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬

熱量 1,452kcal たんぱく質 51.1g 脂質 31.1g
炭水化物 244.3g 食塩相当量 8.8g



15

水

- 朝 ○オムレツ○豆サラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○マカロニナポリタン風
- 昼 ○鶏の唐揚げ○白菜と貝の煮浸し○浅漬け
○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○肉じゃが○金平ごぼう○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート

熱量 1,924kcal たんぱく質 49.0g 脂質 68.7g
炭水化物 279.5g 食塩相当量 10.1g



16

木

- 朝 ○とろろ○大豆のじゃこ煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○ビーフカレー○ローストポークのサラダ
○マンゴー
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○オクラと長芋
の和え物○汁物○ご飯○さつま芋甘辛煮

熱量 1,453kcal たんぱく質 47.3g 脂質 33.8g
炭水化物 241.6g 食塩相当量 7.7g



17

金

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○かに大根
○汁物○ご飯○ヨーグルト○イワシの梅煮
- 昼 ○海鮮散らし寿司○高野豆腐の玉子とじ
○彩り紅あずま○汁物○いちごゼリー
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○中華春雨○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,440kcal たんぱく質 56.0g 脂質 20.7g
炭水化物 258.8g 食塩相当量 8.8g



今月の旬な食材

- 筍 ○チンゲン菜
○ぜんまい ○長芋

- 2 昼 ナムル(ぜんまい)
4 朝 16 夕 オクラと長芋の和え物
5 昼 若竹煮(筍)
6 朝 チンゲン菜の煮浸し
18 朝 島根県 筍の山椒煮
31 朝 牛肉と野菜の炒め物(チンゲン菜)

例えば旬の筍は柔らかく、
香りが良いのが特徴で
す。また、コレステロール
の吸収を抑える働きや塩
分の排出を促すカリウム
を多く含むなど、動脈硬化
や高血圧の予防が期待で
きるといわれています。



18

土

朝食



特産品である筍を使った料理は昔から
地元で慣れ親しまれているそうです。

朝食のご当地
メニュー

島根県

筍の山椒煮

実山椒は5月頃に収穫すると柔らかく、山椒独特の辛味と
香りが強いのが特徴です。春の訪れを告げる筍と国産の
実山椒を使用し香り良く仕上げました。ぜひ島根県のご
当地料理を朝からお楽しみください。

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○めかぶ○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○島根県 筍の山椒煮
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○きゅうりの酢の物○野菜ちぎり
天○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○サワラの西京焼き○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○パイナップルシロップ漬け



熱量 1,238kcal
たんぱく質 43.0g
脂質 21.9g
炭水化物 220.7g
食塩相当量 8.2g



※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。

19

日

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○野菜のマリネ○汁物
○パン○乳飲料○ベーコンエッグ
- 昼 ○アジの塩焼き○白菜の煮浸し○レバー和風煮込み
○汁物○春の炊き込みご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○ハンバーグ○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,632kcal たんぱく質 63.4g 脂質 43.0g
炭水化物 245.3g 食塩相当量 10.6g



20
月

- 朝 ○人参と玉子の炒め物○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○レンコンサラダ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○サバの照り焼き○卵の花○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,414kcal たんぱく質 47.3g 脂質 33.9g
炭水化物 229.9g 食塩相当量 7.1g



昼食



夕食

21
火

- 朝 ○じゃが芋味噌煮○なすのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○そばろ丼○クワイとワカメの酢の物
○豆腐と白菜の煮浸し○汁物○水羊羹
- 夕 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○玉子豆腐
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,368kcal たんぱく質 43.3g 脂質 32.4g
炭水化物 225.2g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

22
水

- 朝 ○ジャーマンポテト○キャベツとウインナーのソテー
○汁物○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○刺身盛り合わせ○ほっこり煮合わせ
○枝豆しんじょ○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○照り焼きチキン○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬

熱量 1,524kcal たんぱく質 44.9g 脂質 40.1g
炭水化物 247.8g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

23
木

- 朝 ○だし奴○ブロッコリーのごま和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○焼きそば○チキンカツ○三杯酢和え
○汁物○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬

熱量 1,260kcal たんぱく質 41.8g 脂質 32.4g
炭水化物 203.4g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

24
金



昼食

今月のご当地
メニュー

高知県

かつおフライ

食べやすいかたさ・大きさに
仕上げました。

昭和63年に高知県の「県の魚」に指定されたかつお。漁法は江戸時代から続く、一尾ずつ高々と釣り上げる豪快な一本釣りが大半を占めています。フライにすることでかつお独特の風味を軽減し、食べやすくしました。

- 朝 ○四目厚焼き玉子○はんぺんと小松菜の煮物
○汁物○ご飯○ヨーグルト○なすのお浸し
- 昼 ○高知県 かつおフライ○牛しぐれ煮○おみ漬け
○汁物○ご飯○ミニたい焼き

- 夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯○メロン



夕食

熱量 1,539kcal
たんぱく質 45.8g
脂質 39.5g
炭水化物 250.6g
食塩相当量 7.4g

25
土

- 朝 ○レンコンの南部煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○ウインナーカレー○豆腐サラダ○マンゴー
- 夕 ○肉団子○白菜のお浸し○汁物○ご飯
○切干大根とわかめの煮物

熱量 1,504kcal たんぱく質 46.0g 脂質 41.3g
炭水化物 238.6g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

26
日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○ポークビーンズ
○汁物○パン○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○大根の梅肉和え
○人参と玉子の炒め物○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○肉豆腐○金平ごぼう○汁物○ご飯
○りんご

熱量 1,594kcal たんぱく質 44.7g 脂質 53.6g
炭水化物 235.0g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

27
月

- 朝 ○甘辛鶏つくね○小松菜と人参のごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○豚の生姜焼き○ごぼうサラダ○じゃが芋
味噌煮○汁物○ご飯○抹茶水羊羹
- 夕 ○赤魚の塩焼き○豆ひじき○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,405kcal たんぱく質 49.6g 脂質 35.3g
炭水化物 225.5g 食塩相当量 7.7g



31
金

- 朝 ○厚焼き玉子○オクラの梅肉和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○牛肉と野菜の炒め物
- 昼 ○ねぎとろ丼○春菊としめじのお浸し○大根
のそぼろ煮○汁物○はちみつプチケーキ
- 夕 ○五目うま煮○中華春雨○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,352kcal たんぱく質 46.8g 脂質 24.6g
炭水化物 237.9g 食塩相当量 8.4g



28
火

- 朝 ○玉ねぎそぼろ煮○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○タラのクリーム煮○ツナとキャベツの炒め煮
○野菜のマリネ○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,335kcal たんぱく質 49.5g 脂質 20.8g
炭水化物 239.6g 食塩相当量 7.5g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

9日
夕食

えびグラタン



北海道産生乳を使用したホワイトソースで仕上げ、チーズとえびをトッピングしました。ぜひご賞味ください。

28日
夕食

若鶏の黒酢あん



柔らかく食べやすい鶏肉と黒酢の香り、照り感により食欲がそそる一品に仕上げました。ぜひご賞味ください。

29
水

- 朝 ○ベーコンエッグ○大豆のコンソメ煮○汁物
○パン○カフェオーレ○かに風味サラダ
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○じゃが芋煮
○ブロッコリーお浸し○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,706kcal たんぱく質 50.4g 脂質 56.4g
炭水化物 251.8g 食塩相当量 9.2g



31日
夕食

五目うま煮



オイスターソースを使用したあんにイカと野菜がゴロゴロ入ったうま味たっぷりの一品です。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。

30
木

- 朝 ○がんもの含め煮○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○肉うどん○れんこんと昆布の煮物
○いんげんの白和え○みかんシロップ漬け
- 夕 ○チーズインハンバーグ○ジャーマンポテト
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,337kcal たんぱく質 46.0g 脂質 31.8g
炭水化物 215.9g 食塩相当量 9.9g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

14日
夕食

麻婆豆腐



好評をいただいている味付けはそのままに具材感をアップしました。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。

※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。