

「おいしい」という笑顔のために 

2025

3月
弥生

第226号

II

今月の献立

今月の季節御膳

桃の節句御膳

今月のご当地メニュー

〈大分県〉 りゅうきゅう丼

駅弁風

〈群馬県〉 山菜釜めし風

朝食のご当地メニュー

〈宮城県〉 笹かまぼこ

今月の表紙



村上 要子 さま

そんぼの家 守口南
(大阪府守口市南寺方中通)



SOMPOケアフーズ

1
土

- 朝 ○切干大根と昆布の煮物○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○ハヤシライス○ローストポークのサラダ
○レモンゼリー
- 夕 ○銀ヒラスの照り焼き○キャベツの酢の物
○汁物○ご飯○揚げなすのポン酢かけ

熱量 1,388kcal たんぱく質 47.8g 脂質 33.4g
炭水化物 229.8g 食塩相当量 8.4g



4
火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケ西京焼き
- 昼 ○おでん○金平ごぼう○オクラの梅肉和え
○汁物○菜めし○プチシュール
- 夕 ○豚焼肉○なすのおかか和え○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート

熱量 1,431kcal たんぱく質 47.4g 脂質 35.9g
炭水化物 230.2g 食塩相当量 9.6g



2
日

- 朝 ○ポークビーンズ○スクランブルエッグ
○汁物○パン○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○チキン南蛮○さつま芋甘辛煮
○なすのお浸し○汁物○ご飯○洋梨のタルト
- 夕 ○サバの煮付け○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 1,793kcal たんぱく質 56.4g 脂質 62.5g
炭水化物 249.6g 食塩相当量 9.4g



5
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○クリームパスタ○汁物
○パン○カフェオーレ○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 昼 ○海鮮フライ○南瓜煮○白菜漬
○季節の椀物(春)○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○八宝菜○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯
○パイナップル

熱量 1,757kcal たんぱく質 47.4g 脂質 59.2g
炭水化物 260.7g 食塩相当量 9.1g



3
月

今月の
季節
御膳



桃の節句御膳

5種の握り寿司、春にぴったりなうぐいす豆、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 ○とろろ○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○厚揚げの海老あんかけ
- 昼 ○握り寿司○豚肉の玉子とじ○うぐいす豆
○蛤のお吸い物○桜ふあふあ
- 夕 ○クワイ入り肉団子○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,264kcal
たんぱく質 44.3g
脂質 19.4g
炭水化物 229.0g
食塩相当量 10.8g



6
木

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○豆ひじき
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○チーズインハンバーグ○レンコンサラダ○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○ご飯○抹茶水羊羹
- 夕 ○タラの湯豆腐○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,410kcal たんぱく質 52.2g 脂質 30.7g
炭水化物 232.9g 食塩相当量 8.1g



7
金

- 朝 ○雷こんにゃく○はんぺんと小松菜の煮物
○汁物○ご飯○ヨーグルト○ホッケの塩焼き
- 昼 ○牛すき煮○ひじき生姜風味和え○じゃが芋煮○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○筍の土佐煮
○汁物○ご飯○サラダ(チーズ&バジル)

熱量 1,532kcal たんぱく質 50.4g 脂質 36.3g
炭水化物 255.5g 食塩相当量 11.5g



8

土

- 朝 ○甘辛鶏つくね○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○メバルの塩麹焼き
- 昼 ○ナポリタン○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○豆サラダ○ぶどうジュース○ミニたい焼き
- 夕 ○豚じゃが○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,500kcal たんぱく質 47.8g 脂質 30.4g
炭水化物 261.4g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

9

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○ごぼうサラダ○汁物
○パン○乳飲料○かぼちゃの洋風煮
- 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○はちみつプチケーキ
- 夕 ○ハムカツコロケ盛り合せ○切干大根と昆布の煮物○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,666kcal たんぱく質 52.0g 脂質 56.4g
炭水化物 236.4g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

10

月

- 朝 ○金平ごぼう○南瓜のそぼろ煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 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○いちごプチシュー
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○牛肉と野菜の炒め物
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,399kcal たんぱく質 40.4g 脂質 38.5g
炭水化物 224.1g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

11

火

- 朝 ○とろろ○小松菜と人参のごま和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○炒飯○大根とカニの中煮煮
○もやしのナムル○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○タラのムニエル○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,209kcal たんぱく質 37.1g 脂質 15.7g
炭水化物 230.0g 食塩相当量 6.6g



昼食



夕食

12

水

駅弁風

群馬県

昼食

群馬県で1958年から販売されている、
歴史ある有名な駅弁を参考にしました。

山菜釜めし風

五目ごはんの上にやさしい味付けの鶏肉、玉子焼き、ごぼう、旬の山菜などさまざまな具材を乗せた駅弁に仕上げました。釜めし風の容器に盛り付けることで、見た目にもこだわりました。ぜひ、ご賞味ください。

- 朝 ○チーズオムレツ○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 ○群馬県 山菜釜めし風○さつま芋の彩り煮
○大根なます○汁物○リンゴゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○なすのお浸し○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート



夕食

熱量 1,523kcal
たんぱく質 41.2g
脂質 38.1g
炭水化物 256.7g
食塩相当量 9.4g

13

木

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ポテト○クワイとワカメの酢の物○汁物○辛子めんたいご飯○白桃羹
- 夕 ○ブリ竜田みぞれ煮○さつま芋昆布煮
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,458kcal たんぱく質 46.1g 脂質 27.1g
炭水化物 259.6g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

14

金

- 朝 ○なすの煮浸し○雷こんにゃく○汁物○ご飯
○ヨーグルト○納豆
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し○春菊としめじのお浸し○汁物○チョコクッキー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,344kcal たんぱく質 50.8g 脂質 26.9g
炭水化物 226.2g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

15

土

- 朝 ○レンコンの南部煮○人参と玉子の炒め物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○焼きそば○チキンカツ○オクラと長芋の和え物○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○豚バラねぎ塩炒め
○汁物○ご飯○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)

熱量 1,292kcal たんぱく質 45.8g 脂質 32.6g
炭水化物 202.9g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

16

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ジャーマンポテト
○汁物○パン○乳飲料○ごぼうサラダ
- 昼 ○マトウダイの煮付け○カリフラワーのおかか和え○竹輪とこんにゃくの炒り煮○季節の椀物(春)○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,508kcal たんぱく質 50.3g 脂質 47.6g
炭水化物 221.8g 食塩相当量 7.4g



昼食



夕食

17

月

- 朝 ○大豆の五目煮○いか大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○肉じゃが○めかぶ○えびと竹の子の玉子とじ○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○肉団子○卵の花○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,558kcal たんぱく質 45.7g 脂質 33.5g
炭水化物 270.4g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

18

火

- 朝 ○きのこ温奴○ピーマンのおかか煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○キャベツと昆布の和え物
- 昼 ○いくら丼○ブロッコリーのごま和え○高野豆腐の含め煮○汁物○チョコプチシュー
- 夕 ○チキンステーキ○えびグラタン○汁物
○ご飯○みかん

熱量 1,366kcal たんぱく質 59.7g 脂質 29.3g
炭水化物 221.1g 食塩相当量 7.4g



昼食



夕食

19

水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○カフェオーレ○レンコンサラダ
- 昼 ○豚肉とれんこんの炒め物○切昆布大豆○小松菜と人参のごま和え○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○かに玉○なすの味噌炒め○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,621kcal たんぱく質 41.3g 脂質 46.2g
炭水化物 259.7g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

20

木

- 朝 ○厚焼き玉子○玉ねぎそばろ煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○アジフライ○かぶの煮物○おみ漬け
○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物
○春の炊き込みご飯○マンゴー

熱量 1,461kcal たんぱく質 45.4g 脂質 31.9g
炭水化物 252.3g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

21

金

- 朝 ○甘辛鶏つくね○さつま芋の彩り煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト○イワシの梅煮
- 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 ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物
○ご飯○高野豆腐の玉子とじ

熱量 1,444kcal たんぱく質 58.4g 脂質 34.3g
炭水化物 223.7g 食塩相当量 11.2g



昼食



夕食

22

土

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○切干大根と昆布の煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○ウインナーカレー○サラダ(豆乳ごま)○りんご
- 夕 ○親子煮○クワイとワカメの酢の物○汁物
○ご飯○きのこ油揚げの甘辛炒め

熱量 1,425kcal たんぱく質 48.4g 脂質 37.4g
炭水化物 225.8g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

23

日

朝

○ジャーマンポテト○ポークビーンズ○汁物
○パン○乳飲料○マカロニサラダ

昼

○餃子○玉子ときくらげの炒め物○ほうれん草
ナムル○汁物○ご飯○コーヒーゼリー

夕

○豚肉の味噌焼き○カリフラワーの甘酢漬け
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート熱量 1,656kcal たんぱく質 40.2g 脂質 56.1g
炭水化物 249.7g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



24

月

朝

○いか団子と大根の煮物○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○メバルの塩麹焼き

昼

○クリームシチュー○キャベツとソーセージのソテー
○彩りピクルス○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)

夕

○刺身盛り合わせ○はんぺんと小松菜の
煮物○汁物○ご飯○メロン熱量 1,229kcal たんぱく質 44.0g 脂質 18.8g
炭水化物 223.1g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



25

火

朝

○絹揚げとオクラのそぼろあん○キャベツと昆布の
和え物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮

昼

○牛丼○切干大根煮○ほうれん草の白和え
○汁物○抹茶羹

夕

○アマダイの西京焼き○豆ひじき
○季節の椀物(春)○ご飯○白桃のコンポート熱量 1,542kcal たんぱく質 56.6g 脂質 44.2g
炭水化物 237.1g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



26

水

朝

○野菜のトマト煮○スパゲティサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ○ボロニアソーセージ

昼

○醤油ラーメン○揚げえびしゅうまい
○オクラのお浸し○さくらんぼゼリー

夕

○照り焼きチキン○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○サラダ(和風)熱量 1,449kcal たんぱく質 48.0g 脂質 40.7g
炭水化物 224.8g 食塩相当量 12.3g

昼食



夕食



27

木

朝

○ちくわと昆布の煮物○温泉卵○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根

昼

○とんかつ○大豆の五目煮○大根の赤しそ
漬け○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー

夕

○ハンバーグ○人参と玉子の炒め物○汁物
○ご飯○みかんシロップ漬け熱量 1,697kcal たんぱく質 61.9g 脂質 50.8g
炭水化物 247.1g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



28

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○焼きカラフトししゃも

昼

○鶏のさっぱり煮○金平ごぼう○ひじき生姜
風味和え○汁物○ご飯○いちごゼリー

夕

○麻婆春雨○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け熱量 1,410kcal たんぱく質 45.5g 脂質 27.3g
炭水化物 249.7g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



今月の旬な食材

○かぶ○筍○ブロッコリー

1朝 17昼 えびと竹の子の玉子とじ
6夕 29朝 ブロッコリーのお浸し
7夕 筍の土佐煮
18昼 ブロッコリーのごま和え
20昼 かぶの煮物

かぶの旬は1年に2回春と秋が旬といわれています。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といわれています。

SOMPOケアフーズ川柳

お題「つながる食事」

優秀賞

美味しいね

そのひとことが

聞きたくて！

ラヴィーレ熱田
楨本康一さん

昼食



夕食



29

土

朝食のご当地
メニュー

宮城県



仙台名物の笹かまぼこ
をご用意いたしました。

笹かまぼこ

明治時代から続く笹かまぼこは、当時大量に獲れたタイとヒラメを加工し保存がきくようにしたのが誕生だといわれています。香ばしい焼目が食欲をそそり、プリッとした食感に、魚の上品な風味が後を引く一品です。

- 朝** ○牛肉と野菜の炒め物○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○宮城県 笹かまぼこ
- 昼** ○アジの塩焼き○玉ねぎそぼろ煮○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕** ○ポークソテー○マカロニナポリタン風○汁物○ご飯○パイナップル



昼食

熱量 1,412kcal
たんぱく質 60.0g
脂質 26.7g
炭水化物 235.1g
食塩相当量 7.9g



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。

30

日

- 朝** ○鶏肉のミルク煮○豆サラダ○汁物○パン
○乳飲料○ベーコンエッグ
- 昼** ○肉団子の和風あんかけ○卵の花
○なすの田舎煮○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕** ○牛バラ焼肉炒め○オクラの梅肉和え
○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,535kcal たんぱく質 50.5g 脂質 45.7g
炭水化物 233.1g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

31

月

今月のご当地
メニュー

大分県



昼食

※写真はりゅうきゅうを乗せた状態です。
別盛りの場合もございます。

りゅうきゅう丼

りゅうきゅうとは、魚の切り身を醤油、酒、みりん、ごまなどのタレに漬け込んだものです。今回は2種類のマグロとサーモン、いかを漬け込みました。ぜひ、ほかほかのご飯の上はりゅうきゅうをたっぷり乗せてお召し上がりください！

- 朝** ○豚肉のさっと煮○ほうれん草の白和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○雷こんにゃく
- 昼** ○大分県 りゅうきゅう丼○菜の花と湯葉の煮浸し
○高野豆腐の玉子とじ○汁物○水羊羹
- 夕** ○オムレツデミグラスソース○じゃが芋クリーム煮
○汁物○ご飯○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)



夕食

熱量 1,237kcal
たんぱく質 44.1g
脂質 18.1g
炭水化物 223.7g
食塩相当量 8.6g

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

5日
昼食16日
昼食25日
夕食

季節の椀物(春)



枝豆と人参で彩りを添えました。
ふんわりと柔らかい食感を
お楽しみください。

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。

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

3日
昼食

豚肉の玉子とじ



やさしい味付けからご飯が進む
味付けに改良しました。たんぱく
質約60%アップしました。

ぜひご賞味ください。

29日
昼食

アジの塩焼き



ご要望により大きさ33%、
たんぱく質31%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。