

「おいしい」という笑顔のために 

2025

4月  
卯月

第227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

駅弁風

〈愛媛県〉 真鯛の押寿司風

今月の表紙



三町 裕子 さま

そんぼの家 真田山  
(大阪府大阪市天王寺区)



SOMPOケアフーズ

# 1 火

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○なすのおかか和え  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○鶏の唐揚げ○豆ひじき○セロリの浅漬け  
○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○サバの味噌煮○竹輪とこんにゃくの炒り煮  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,675kcal たんぱく質 51.7g 脂質 58.0g  
炭水化物 240.4g 食塩相当量 8.1g



# 5 土

- 朝 ○豚肉のさつと煮○豆と海藻のしそ風味○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○そばろ丼○さつま芋の彩り煮  
○なすのお浸し○汁物○プチシュー
- 夕 ○牛すき煮○金平ポテト○汁物○ご飯  
○りんご

熱量 1,548kcal たんぱく質 50.6g 脂質 43.9g  
炭水化物 241.3g 食塩相当量 10.6g



# 2 水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○スクランブルエッグ  
○汁物○パン○カフェオーレ○ごぼうサラダ
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○レンコンの南部煮  
○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○豚じゃが○きのここと揚げの甘辛炒め  
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,743kcal たんぱく質 46.6g 脂質 57.3g  
炭水化物 260.5g 食塩相当量 10.2g



# 6 日

- 朝 ○チーズオムレツ○マカロニナポリタン風  
○汁物○パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○マスの塩焼き○豚肉と菜の花のゴマ煮○カリ  
フラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○肉団子○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯  
○マンゴー

熱量 1,597kcal たんぱく質 59.4g 脂質 44.6g  
炭水化物 242.0g 食塩相当量 10.6g



# 3 木

- 朝 ○牛しぐれ煮○れんこんと昆布の煮物○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○ねぎ入り玉子焼き
- 昼 ○タラのムニエル○マカロニサラダ○野菜の  
トマト煮○汁物○ご飯○黒糖ろーるケーキ
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○ナムル○汁物  
○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,427kcal たんぱく質 48.6g 脂質 27.6g  
炭水化物 244.8g 食塩相当量 8.3g



# 7 月

- 朝 ○野菜の五目煮○カリフラワーのおかか和え  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○チンジャオロース○なすの味噌炒め  
○春雨サラダ○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 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 1,329kcal たんぱく質 45.7g 脂質 21.3g  
炭水化物 240.9g 食塩相当量 7.7g



# 4 金

- 朝 ○とろろ○田舎煮○汁物○ご飯○ヨーグルト  
○ブリ大根
- 昼 ○穴子散らし寿司○揚げ出し豆腐  
○ほうれん草のお浸し○汁物○ミニたい焼き
- 夕 ○豚の生姜焼き○スパゲティサラダ○汁物  
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,596kcal たんぱく質 47.3g 脂質 42.4g  
炭水化物 254.4g 食塩相当量 7.4g



## 今月の旬な食材

○ふき○ぜんまい○かぶ○たけのこ

- 11 昼 あぶら揚げとぜんまい煮  
13 昼 筍の土佐煮  
19 昼 25 夕 かぶの煮物  
22 昼 ふきと油揚げの煮物

春の味覚の一つである「たけのこ」は、食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えるのに役立つそうです。

8

火

今月の

季節  
御膳

昼食



お花見の季節にぴったりの御膳です。

## 花見御膳

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、汁物には花魁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

○雷こんにゃく○キャベツとあさりの酒蒸し風  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○豚肉の玉子とじ

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○まんじゅう(吹雪)

夕

○炊き合わせ○牛肉と野菜の炒め物○汁物  
○ご飯○パイナップル



夕食

熱量 1,320kcal  
たんぱく質 44.2g  
脂質 23.0g  
炭水化物 236.6g  
食塩相当量 9.6g

9

水

朝

○野菜のトマト煮○豆サラダ○汁物○パン  
○カフェオーレ○ポロニアソーセージ

昼

○ぎつねうどん○ねぎ焼き  
○いんげんの白和え○さくらんぼゼリー

夕

○肉じゃが○小松菜と人参のごま和え  
○汁物○ご飯○金平ごぼう

熱量 1,529kcal たんぱく質 43.4g 脂質 41.7g  
炭水化物 243.7g 食塩相当量 12.9g



昼食



夕食

11

金

朝

○揚げなすのポン酢かけ○ちくわと昆布の煮物  
○汁物○ご飯○ヨーグルト○サンマの甘露煮

昼

○おでん○青菜とカニカマのお浸し○あぶら揚げとぜんまい  
煮○汁物○6色の野菜ご飯○キャラメルプチケーキ

夕

○豚焼肉○南瓜のそぼろ煮○汁物○ご飯  
○白桃のコンポート

熱量 1,582kcal たんぱく質 50.1g 脂質 44.0g  
炭水化物 248.7g 食塩相当量 10.0g



昼食



夕食

12

土

朝

○根菜の海老そぼろあん○はんぺんと小松菜の煮物  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○メバルの塩麹焼き

昼

○野菜カレー○サラダ(和風)○りんご

夕

○チキン南蛮○白菜と貝の煮浸し○汁物  
○ご飯○豆と海藻のしそ風味

熱量 1,379kcal たんぱく質 49.2g 脂質 29.4g  
炭水化物 232.5g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

13

日

朝

○かぼちゃの洋風煮○スクランブルエッグ  
○汁物○パン○乳飲料○コールスロー

昼

○サバの煮付け○大根なます○筍の土佐煮  
○汁物○ご飯○桃ゼリー

夕

○豆腐ハンバーグの野菜あん○ほうれん草  
のお浸し○汁物○ご飯○みかん

熱量 1,564kcal たんぱく質 48.2g 脂質 48.2g  
炭水化物 232.6g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

10

木

朝

○厚焼き玉子○大根の甘辛煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○いんげんのごま和え

昼

○赤魚の西京焼き○いかと里芋の煮物○小松菜の  
おかか和え○季節の椀物(春)○ご飯○抹茶水羊羹

夕

○チキンステーキ○かに風味サラダ○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,359kcal たんぱく質 59.8g 脂質 28.7g  
炭水化物 219.0g 食塩相当量 6.4g



昼食



夕食

14

月

朝

○冷奴○レンコンの南部煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き

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○いちごプチシュー

夕

○牛バラ焼肉炒め○クワイとワカメの酢の物  
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,389kcal たんぱく質 43.2g 脂質 32.4g  
炭水化物 231.5g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

15  
火

- 朝 ○さつま芋甘辛煮○なすの田舎煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○厚揚げのきのこあんかけ  
昼 ○ねぎとろ丼○いんげんの白和え○南瓜煮  
○汁物○まんじゅう(黒糖)  
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○キウイフルーツ

熱量 1,355kcal たんぱく質 41.5g 脂質 19.0g  
炭水化物 255.3g 食塩相当量 8.1g

昼食



夕食



16  
水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○マカロニサラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ○ベーコンポテト  
昼 ○とんかつ○わかめと干えびの当座煮  
○おみ漬け○汁物○ご飯○リンゴゼリー  
夕 ○ブリの照り煮○いんげんのごま和え○季節  
の椀物(春)○ご飯○サラダ(チーズ&バジル)

熱量 1,683kcal たんぱく質 51.3g 脂質 55.5g  
炭水化物 249.3g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



17  
木

- 朝 ○とろろ○牛しぐれ煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物  
昼 ○山菜そば○豚挽肉とキャベツのカレー炒め  
○三杯酢和え○さくらんぼゼリー  
夕 ○鶏のさっぱり煮○じゃが芋煮○汁物○ご飯  
○マンゴー

熱量 1,352kcal たんぱく質 50.2g 脂質 24.4g  
炭水化物 233.1g 食塩相当量 11.0g

昼食



夕食



18  
金

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て、デミグラスソースをかけました。ハ  
ワイの雰囲気に合わせて器で、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○大豆のじゃこ煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○ホッケの塩焼き  
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○りんごジュース○ロールケーキ(キャラメル)  
夕 ○炊き合わせ(春夏)○大根の甘辛煮○汁物  
○辛子めんたいご飯○洋梨のコンポート



熱量 1,412kcal  
たんぱく質 46.8g  
脂質 25.1g  
炭水化物 252.8g  
食塩相当量 8.9g

夕食

19  
土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○小松菜のおかか和え○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○かぶの煮物○青菜と  
カニカマのお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)  
夕 ○麻婆豆腐○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯  
○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,541kcal たんぱく質 51.9g 脂質 38.8g  
炭水化物 248.2g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



20  
日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○クリームパスタ○汁物  
○パン○乳飲料○キャベツと蒸し鶏のサラダ  
昼 ○牛丼○里芋の含め煮○ほうれん草の  
白和え○汁物○チョコクッキー  
夕 ○アジの塩焼き○きゅうりの酢の物○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,633kcal たんぱく質 63.0g 脂質 56.8g  
炭水化物 221.0g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



SOMPOケアフーズ川柳

お題「つながる食事」

行事食  
笑顔もおかず  
星5つ

優秀賞

埼玉第1エリア主任  
濱村 智博さん

21  
月

- 朝 ○だし奴○玉ねぎそばろ煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○餃子○大根とカニの中華煮○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○キャベツとソーセージのソテー○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,380kcal たんぱく質 41.7g 脂質 27.0g  
炭水化物 243.1g 食塩相当量 7.1g

昼食



夕食



22  
火

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○白菜のお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 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○芋ようかん
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○がんもの含め煮○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,528kcal たんぱく質 43.5g 脂質 45.0g  
炭水化物 239.0g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



23  
水

- 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 ○かも南蛮そば○豚肉のさっと煮○ほうれん草のお浸し○レモンゼリー
- 夕 ○サバの照り焼き○三杯酢和え○汁物○ゆかりご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,541kcal たんぱく質 54.1g 脂質 49.1g  
炭水化物 220.6g 食塩相当量 13.5g

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。

24  
木

昼食



四国の駅弁ランキングで上位にランクインしたことのある駅弁を参考に作りました。

駅弁風

愛媛県

## 真鯛の押寿司風

愛媛県は養殖真鯛の生産がトップクラスといわれています。今回は押し寿司を食べやすいようにアレンジしました。酢飯の上にとろろ昆布を敷くことで、淡泊な味わいの鯛にまろやかな昆布の風味とうま味でより深い味わいが楽しめます。

朝

- 野菜つみれ○雷こんにゃく○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○南瓜のそぼろ煮

昼

- 愛媛県 真鯛の押寿司風○菜の花と湯葉の煮浸し○野菜の五目煮○汁物○ミルクまんじゅう

夕

- チキンカツ○いか大根○汁物○ご飯  
○みかんシロップ漬け

夕食



熱量 1,395kcal  
たんぱく質 48.4g  
脂質 22.0g  
炭水化物 253.0g  
食塩相当量 7.7g

25  
金

- 朝 ○目玉焼き○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○ブリ大根
- 昼 ○炒飯○中華春雨○ナムル○汁物  
○白花甘納豆
- 夕 ○クワイ入り肉団子○かぶの煮物○汁物  
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,440kcal たんぱく質 42.0g 脂質 27.6g  
炭水化物 258.1g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



26  
土

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○小松菜と人参のごま和え○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○ジャーマンポテト○ぶどうジュース○チョコプチシュー
- 夕 ○赤魚の煮付け○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,371kcal たんぱく質 48.7g 脂質 22.1g  
炭水化物 247.6g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



27

日

朝

○オムレツ○マカロニサラダ○汁物○パン  
○乳飲料○ベーコンポテト

昼

○サワラの西京焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん○オクラ  
のお浸し○汁物○春の炊き込みご飯○コーヒーゼリー

夕

○牛バラ焼肉炒め○里芋の含め煮○汁物  
○ご飯○白桃のコンポート熱量 1,530kcal たんぱく質 47.1g 脂質 40.4g  
炭水化物 244.9g 食塩相当量 9.9g

30

水

朝

○ポークビーンズ○じゃが芋ベーコン炒め○汁物  
○パン○カフェオーレ○キャベツと蒸し鶏のサラダ

昼

○かに玉○もやしのナムル○中華春雨  
○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)

夕

○豚キムチ○アスパラと大根のさっぱり和え  
○汁物○ご飯○メロン熱量 1,428kcal たんぱく質 39.4g 脂質 35.9g  
炭水化物 238.8g 食塩相当量 9.0g

28

月

毎月のご当地  
メニュー

岐阜県

夕食



## 鶏ちゃん焼き

1950年代からジ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。各家庭で味付けは異なり、今回はみそとにんにくのきいたコクのある味付けで仕上げました。

朝

○厚揚げの海老あんかけ○甘辛鶏つくね○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き

昼

○カレーうどん○ちくわの磯辺天ぷら  
○ほうれん草とツナの和え物○りんご

夕

○岐阜県 鶏ちゃん焼き○さつま芋の彩り煮○季節  
の椀物(春)○ご飯○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)

昼食

熱量 1,336kcal  
たんぱく質 42.5g  
脂質 29.8g  
炭水化物 222.9g  
食塩相当量 11.0g

29

火

朝

○豚肉の玉子とじ○キャベツとあさりの酒蒸し  
風○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○信田巻

昼

○刺身盛り合わせ○高野豆腐の含め煮○白菜の  
煮浸し○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)

夕

○チーズインハンバーグ○ほうれん草とコーン  
のバター炒め○汁物○ご飯○パイナップル熱量 1,327kcal たんぱく質 49.2g 脂質 30.7g  
炭水化物 215.3g 食塩相当量 8.1g

新

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

24日  
夕食

## チキンカツ



好評な揚げ物のメニューを追加しました。鶏肉を柔らかく仕上げ食べやすい一品です。

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。

改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

6日  
夕食

## 肉団子



味が濃いとのことにより、ご飯が進む味の濃さに変更しました。柔らかく食べやすい一品です。

ぜひご賞味ください。

11日  
夕食

## 豚焼肉



切り方を変更してより食べやすくなりました。

ぜひご賞味ください。

22日  
夕食

## 豚肉の味噌焼き



食べづらいとのことにより、部位を変更して、食べやすくなりました。

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。