

「おいしい」という笑顔のために 

2025

5月
皐月

第228号

II

今月の献立

今月の季節御膳

端午の節句御膳

今月のご当地メニュー

〈高知県〉 カツオフライ

駅弁風

〈新潟県〉 サケマスカニ
いくら寿司

朝食のご当地メニュー

〈島根県〉 筍の山椒煮

今月の表紙



小泉 ウメ子 さま

豊玉デイサービス

(東京都練馬区豊玉)



SOMPOケアフーズ

1

木

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○雷こんにゃく
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○炊き合わせ○豚バラねぎ塩炒め○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○いちごゼリー
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○切干大根と昆布の煮物
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,390kcal たんぱく質 46.4g 脂質 24.8g
炭水化物 247.9g 食塩相当量 8.6g



2

金

- 朝 ○とろろ○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○えび散らし寿司○揚げ出し豆腐
○青菜とカニカマのお浸し○汁物○どら焼き
- 夕 ○牛すき煮○はんぺん和小松菜の煮物
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,367kcal たんぱく質 41.7g 脂質 23.8g
炭水化物 249.0g 食塩相当量 8.8g



3

土

- 朝 ○根菜の海老そぼろあん○キャベツと油揚げの蒸し煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ねぎ入り玉子焼き
- 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○季節の椀物(春)○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○コロッケ盛り合せ○ひじき煮○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,498kcal たんぱく質 45.4g 脂質 33.7g
炭水化物 254.4g 食塩相当量 7.3g



4

日

- 朝 ○ゆでたまご○かぼちゃの洋風煮○汁物
○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○焼きそば○チキンカツ○三杯酢和え
○汁物○水羊羹
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○牛肉と野菜の
炒め物○汁物○ゆかりご飯○マンゴー

熱量 1,483kcal たんぱく質 45.6g 脂質 49.4g
炭水化物 211.1g 食塩相当量 12.6g



5

月

今月の

季節
御膳

昼食

旬を迎える食材を使用した季節感
ある御膳をご用意いたしました。

端午の節句御膳

3月～5月のカツオは初鯨とよばれています。締まった赤身はさっぱりしており、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 ○玉ねぎそぼろ煮○チンゲン菜の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○信田巻
- 昼 ○カツオのたたき漬け○若竹煮○野菜の酢味噌
和え○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯
○白桃のコンポート



熱量 1,320kcal
たんぱく質 46.8g
脂質 20.1g
炭水化物 239.2g
食塩相当量 7.6g

6

火

- 朝 ○なすのおかか和え○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○ビーフカレー○ローストポークのサラダ
○レモンゼリー
- 夕 ○親子煮○ほうれん草の白和え○汁物
○ご飯○豚バラねぎ塩炒め

熱量 1,492kcal たんぱく質 53.3g 脂質 43.0g
炭水化物 228.3g 食塩相当量 9.2g



7

水

- 朝 ○ポークビーンズ○キャベツとソーセージのソテー
○汁物○パン○カフェオーレ○ごぼうサラダ
- 昼 ○豚丼○さつま芋の彩り煮
○いんげんの白和え○汁物○プチシュー
- 夕 ○カレイの煮付け○はんぺん和小松菜の煮物
○汁物○ご飯○サラダ(和風)

熱量 1,533kcal たんぱく質 45.2g 脂質 45.7g
炭水化物 235.0g 食塩相当量 9.1g



8

木

- 朝 ○豚肉の玉子とじ○小松菜の辛子和え
○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○チョコパイ
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○金平ごぼう○汁物
○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,598kcal たんぱく質 52.6g 脂質 44.2g
炭水化物 249.8g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



12

月

- 朝 ○かぶの煮物○牛肉と野菜の炒め物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○麻婆豆腐○海鮮しゅうまい○もやしの
ナムル○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○ポークソテー○スパゲティサラダ○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,414kcal たんぱく質 42.4g 脂質 35.9g
炭水化物 233.6g 食塩相当量 7.5g

昼食



夕食



9

金

- 朝 ○大豆の五目煮○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○ヨーグルト○牛しぐれ煮
- 昼 ○サバの塩焼き○冬瓜のあんかけ○人参とワカメ
のごま酢和え○汁物○ご飯○黒糖ろーるけき
- 夕 ○アンサンブルエッグ○えびグラタン○汁物
○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,447kcal たんぱく質 48.7g 脂質 37.3g
炭水化物 231.0g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



13

火

- 朝 ○冷奴○はんぺん和小松菜の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○クワイ入り肉団子○切干大根煮○ほうれん
草のお浸し○汁物○ご飯○抹茶水羊羹
- 夕 ○サワラの西京焼き○揚げなすのポン酢かけ
○季節の椀物(春)○ご飯○マンゴー

熱量 1,415kcal たんぱく質 51.8g 脂質 30.9g
炭水化物 236.0g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



10

土

- 朝 ○高野豆腐の含め煮○金平ポテト○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○なすの煮浸し○青菜
とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○豚の角煮○オニオンサラダ○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,678kcal たんぱく質 57.4g 脂質 50.0g
炭水化物 247.5g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



14

水

- 朝 ○クリームパスタ○コールスロー○汁物
○パン○カフェオーレ○スクランブルエッグ
- 昼 ○鶏の唐揚げ○白菜と貝の煮浸し○浅漬け
○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○肉じゃが○金平ごぼう○汁物○ご飯
○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)

熱量 1,934kcal たんぱく質 47.9g 脂質 75.7g
炭水化物 265.8g 食塩相当量 10.7g

昼食



夕食



11

日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○南瓜サラダ○汁物
○パン○乳飲料○キャベツのコンソメ煮
- 昼 ○赤魚の幽庵焼き○さつま芋昆布煮
○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,584kcal たんぱく質 53.7g 脂質 45.7g
炭水化物 240.5g 食塩相当量 10.2g

昼食



夕食



15

木

- 朝 ○とろろ○里芋の含め煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○ミートソーススパゲティ○ジャーマンポテト
○豆サラダ○ぶどうジュース○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○酢豚○中華春雨○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,304kcal たんぱく質 39.6g 脂質 20.4g
炭水化物 240.3g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



16

金

朝食のご当地
メニュー

島根県



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。

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 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○カリフラワーのおかか
和え○汁物○ご飯○ヨーグルト○島根県 筍の山椒煮
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま
○汁物○はちみつプチケーキ
- 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○メロン



熱量 1,354kcal
たんぱく質 47.9g
脂質 21.6g
炭水化物 243.4g
食塩相当量 8.9g



※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、月により無い場合もございます。

17

土

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○めかぶ○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○メバルの塩麹焼き
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○高野豆腐の含め煮○オクラ
のお浸し○汁物○ご飯○いちごプチシュー
- 夕 ○白身魚の洋風南蛮漬○じゃが芋ベーコン
炒め○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,353kcal たんぱく質 43.7g 脂質 32.2g
炭水化物 223.0g 食塩相当量 6.5g



18

日

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○野菜のマリネ○汁物
○パン○乳飲料○目玉焼き
- 昼 ○サバの照り焼き○はんぺんと大根の煮物
○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○ハンバーグ○なすの煮浸し○汁物○ご飯
○みかん

熱量 1,625kcal たんぱく質 53.6g 脂質 50.5g
炭水化物 235.2g 食塩相当量 9.4g



19

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○信田巻
- 昼 ○ねぎとろ丼○大根のそぼろ煮○ほうれん草
の白和え○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○豚の生姜焼き○かぶの煮物○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,346kcal たんぱく質 43.2g 脂質 30.4g
炭水化物 225.8g 食塩相当量 7.5g



20

火

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○野菜のトマト煮
○ツナサラダ○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○刺身盛り合わせ○さつま芋甘辛煮○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,285kcal たんぱく質 44.2g 脂質 16.7g
炭水化物 241.9g 食塩相当量 7.2g



21

水

- 朝 ○ジャーマンポテト○キャベツとソーセージの
ソテー○汁物○パン○カフェオーレ○ゆでたまご
- 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○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○照り焼きチキン○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,481kcal たんぱく質 61.2g 脂質 31.8g
炭水化物 238.7g 食塩相当量 8.9g



22

木

- 朝 ○信田煮○ブロッコリーのごま和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○肉うどん○ちくわの磯辺天ぷら
○いんげんの白和え○みかんシロップ漬け
- 夕 ○肉団子○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯
○菜の花と湯葉の煮浸し

熱量 1,458kcal たんぱく質 50.4g 脂質 34.8g
炭水化物 234.4g 食塩相当量 10.7g



昼食



夕食

25

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 ○そばろ丼○じゃが芋煮○春菊としめじの
お浸し○汁物○チョコプチシュー
- 夕 ○肉豆腐○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯
○メロン

熱量 1,668kcal たんぱく質 52.7g 脂質 60.4g
炭水化物 229.5g 食塩相当量 10.9g



昼食



夕食

23

金

今月のご当地
メニュー

高知県



昼食

食べやすいかたさ・大きさに
仕上げました。

カツオフライ

昭和63年に高知県の「県の魚」に指定されたカツオ。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カツオ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○納豆
- 昼 ○高知県 カツオフライ○牛しぐれ煮○おみ漬け
○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○豚肉とキャベツの味噌炒め
○豆腐と白菜の煮浸し○汁物○ご飯○りんご



夕食

熱量 1,538kcal
たんぱく質 50.9g
脂質 47.8g
炭水化物 227.8g
食塩相当量 7.9g

26

月

- 朝 ○甘辛鶏つくね○アスパラと大根のさっぱり和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○山菜そば○豚肉のさっと煮
○青菜とカニカマのお浸し○さくらんぼゼリー
- 夕 ○チキンステーキ○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯○野菜のマリネ

熱量 1,335kcal たんぱく質 59.8g 脂質 27.5g
炭水化物 217.0g 食塩相当量 11.2g



昼食



夕食

27

火

- 朝 ○玉ねぎそばろ煮○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○かに玉○なすの味噌炒め○春雨サラダ
○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○野菜ちぎり天○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,380kcal たんぱく質 47.6g 脂質 28.5g
炭水化物 235.9g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

24

土

- 朝 ○レンコンの南部煮○なすの煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケ西京焼き
- 昼 ○ウインナーカレー
○サラダ(チーズ&バジル)○マンゴー
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○玉子ときくらげの
炒め物○汁物○ご飯○ナムル

熱量 1,443kcal たんぱく質 49.6g 脂質 34.3g
炭水化物 235.1g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

今月の旬な食材

○筍○チンゲン菜○ぜんまい○長芋

- 5 朝 チンゲン菜の煮浸し
16 朝 島根県 筍の山椒煮
16 夕 オクラと長芋の和え物
24 夕 ナムル(ぜんまい)

旬の筍は香りと食感が良いのが特徴で、食物繊維が豊富で腸内環境を整える働きがあるといわれています。

28

水

昼食



約70年間新潟県で愛されている
駅弁屋の駅弁を参考にしました。

駅弁風

新潟県

サケマスカニいくら寿司

酢飯の上にサケ・マス・カニ・いくらをふんだんに乗せた駅弁風に仕上げました。今回使用するサクラマスは春を告げる魚ともいわれており、この時期にぴったりです。また、新潟県の村上町は古くからサケの町として有名です。

- 朝 ○スクランブルエッグ○大豆のコンソメ煮○汁物
○パン○カフェオーレ○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 昼 ○新潟県 サケマスカニいくら寿司○高野豆腐の含め煮○小松菜の辛子和え○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○菜めし○オレンジ



夕食

熱量 1,454kcal
たんぱく質 49.0g
脂質 36.4g
炭水化物 235.8g
食塩相当量 10.5g

29

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○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○チーズインハンバーグ○ジャーマンポテト
○彩りピクルス○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○赤魚の塩焼き○豆ひじき○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,433kcal たんぱく質 56.0g 脂質 32.4g
炭水化物 230.5g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

30

金

- 朝 ○厚焼き玉子○オクラの梅肉和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○ブリ大根
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○じゃが芋煮
○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○五目うま煮○中華春雨○汁物○ご飯
○りんご

熱量 1,502kcal たんぱく質 52.7g 脂質 32.5g
炭水化物 251.0g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

31

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○メバルの塩麹焼き
- 昼 ○豚じゃが○いんげんの白和え○切干大根煮
○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○さつま芋甘辛煮○季節の
椀物(春)○ご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,468kcal たんぱく質 45.8g 脂質 32.1g
炭水化物 250.0g 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』

4日
朝食21日
朝食

ゆでたまご



食べやすいように半熟風に仕上げ、
塩加減を調整してたまごの美味しさを
引き出しました。

ぜひご賞味ください。

10日
夕食

オニオンサラダ



玉ねぎのシャキシャキとした食感の
和風サラダに仕上げました。

ぜひご賞味ください。

18日
昼食

はんぺんと大根の煮物



醤油などで煮た優しい味付けの
一品です。柔らかく食べやすく
仕上げました。

ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

SOMPOケアフーズ川柳

お題「つながる食事」

優秀賞

継がれゆく

100年フード

あと100年

埼玉第2SV
金尾愛さん