

「おいしい」という笑顔のために 

2026

1月  
睦月

第236号

II

# 今月の献立



今月の季節御膳

## 正月御膳

今月のご当地メニュー

〈埼玉県〉わらじかつ丼

駅弁風

〈青森県〉海の幸たっぷり磯ひつまぶし風

朝食のご当地メニュー

〈青森県〉タラの子和え

今月の表紙

杉本 仁 さま

そんぼの家 吹上  
(愛知県名古屋市)

1

木

今月の

季節御膳



2026年のはじまりに、縁起の良い日本伝統の味を提供いたします。

### 正月御膳

おせち料理には、黒豆=心身ともに健やかに過ごせるように、など一つずつ意味が込められています。また、チキンロールを柔らかく食べやすく改良しました。今年1年も、幸多き1年となりますようお祈り申し上げます。

- 朝 ○キンメダイ西京焼○盛り合わせ○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ブリの照り煮○盛り合わせ○正月雑煮○赤飯○上用まんじゅう(紅)
- 夕 ○豚の生姜焼き○レンコンサラダ○汁物○ご飯○りんごコンポート



熱量 1,717kcal  
たんぱく質 59.6g  
脂質 46.6g  
炭水化物 268.5g  
食塩相当量 7.9g

2

金

- 朝 ○タラの子うま煮○牛しぐれ煮○汁物○ご飯○ヨーグルト○春菊のお浸し
- 昼 ○かに散らし寿司○揚げ出し豆腐○白花豆○汁物○お濃茶ケーキ
- 夕 ○うなぎ蒲焼○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯○彩りサラダ(和風)

熱量 1,333kcal たんぱく質 52.0g 脂質 26.6g  
炭水化物 223.8g 食塩相当量 8.7g



4

日

- 朝 ○ミニコーンのバター炒め○ポークビーンズ○汁物○丸パン○乳酸飲料○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 昼 ○味噌ラーメン○揚げえびしゅうまい○ほうれん草ナムル○ぶどうゼリー
- 夕 ○サバの塩焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物○ご飯○白菜の土佐酢和え

熱量 1,465kcal たんぱく質 50.9g 脂質 50.7g  
炭水化物 208.9g 食塩相当量 11.5g



5

月

- 朝 ○スノークラブ○ほうれん草のお浸し○だしを味わうお吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○おおかか佃煮
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○人参と玉子の炒め物○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○コロッセ盛り合せ○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,361kcal たんぱく質 38.2g 脂質 23.8g  
炭水化物 249.5g 食塩相当量 8.8g



6

火

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○クリームシチュー○ほうれん草とコーンのバター炒め○彩りピクルス○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○揚げなすのポン酢かけ○季節の椀物(冬)○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,428kcal たんぱく質 46.9g 脂質 31.6g  
炭水化物 240.6g 食塩相当量 7.7g



3

土

- 朝 ○雷こんにゃく○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○金平ポテト○ささげのごま和え○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○なすのお浸し○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,431kcal たんぱく質 49.8g 脂質 28.9g  
炭水化物 245.0g 食塩相当量 9.4g



7

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○かぼちゃの洋風煮○汁物○パン○カフェオーレ○ツナサラダ
- 昼 ○サンマの蒲焼○豆腐と白菜の煮浸し○ブロッコリーのごま和え○汁物○七草粥○チョコプシュー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○汁物○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,442kcal たんぱく質 51.2g 脂質 44.7g  
炭水化物 210.4g 食塩相当量 8.5g



※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。※マークがある日の味付きご飯は

8

木

- 朝 ○豚肉の玉子とじ○オクラのお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○牛丼○田舎煮○ほうれん草の白和え○汁物  
○グレーゼリー
- 夕 ○アジの照り焼き○筍の煮物○汁物○ご飯  
○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,485kcal たんぱく質 55.7g 脂質 41.6g  
炭水化物 226.3g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



11

日

- 朝 ○ナゲット○マカロニサラダ○汁物○丸パン  
○乳飲料○キャベツとベーコンの炒め物
- 昼 ○肉団子の和風あんかけ○竹輪とこんにゃくの炒り煮  
○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○肉豆腐○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯  
○れんこんと昆布の煮物

熱量 1,591kcal たんぱく質 50.9g 脂質 51.3g  
炭水化物 235.9g 食塩相当量 10.6g

昼食



夕食



9

金

朝食のご当地  
メニュー

青森県

朝食



青森県の一部地域では  
冬の時期に食べる家庭料理です。

## タラの子和え

昭和20年頃までは、年の瀬に大きなタラのエラに縄を通して雪道を引きずって持ち帰るのが風物詩だったそうです。今回は消費量全国トップクラスのたらこと昆布を和えてご飯のお供にぴったりな一品に仕上げました。

- 朝 ○とろろ○牛肉と野菜の炒め物○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○青森県 タラの子和え
- 昼 ○五目うま煮○玉子ときくらげの炒め物○大根と  
人参のナムル○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○チキン南蛮○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯  
○洋梨のコンポート

熱量 1,413kcal たんぱく質 46.5g 脂質 23.1g  
炭水化物 257.2g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



12

月

- 朝 ○厚焼き玉子○山菜みぞれ和え○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○サバの照り焼き○さつま芋の彩り煮  
○めかぶ○汁物○ご飯○チョコまん
- 夕 ○ステーキ○ほうれん草とコーンのバター  
炒め○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,433kcal たんぱく質 52.3g 脂質 35.6g  
炭水化物 227.8g 食塩相当量 6.7g

昼食



夕食



13

火

- 朝 ★チーズ入り焼きかまぼこ○ふきと油揚げの煮物○だし  
を味わうお吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○姫皮の梅和え
- 昼 ○そばろ丼○大根の旨煮○ほうれん草の  
白和え○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豚じゃが○ねぎ焼き○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,381kcal たんぱく質 43.8g 脂質 29.9g  
炭水化物 234.6g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



10

土

- 朝 ○白菜と貝の煮浸し○レンコンの南部煮  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○ナポリタン○じゃが芋クリーム煮○キャベツと蒸し  
鶏のサラダ○ぶどうジュース○バニラウエハース
- 夕 ○サワラの西京焼き○里芋のそばろ煮  
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,404kcal たんぱく質 51.0g 脂質 26.5g  
炭水化物 240.4g 食塩相当量 7.0g

昼食



夕食



14

水

- 朝 ○ポロニアソーセージ○ジャーマンポテト  
○汁物○パン○カフェオーレ○ごぼうサラダ
- 昼 ○かも南蛮そば○切干大根煮  
○なすのおかか和え○レモンゼリー
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○牛肉と野菜の炒め物  
○汁物○ひじきご飯○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)

熱量 1,465kcal たんぱく質 46.1g 脂質 41.2g  
炭水化物 230.1g 食塩相当量 12.3g

腸内環境  
の日

昼食



夕食



15  
木

- 朝 ○信田煮○ささげのごま和え○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○野菜カレー○豆腐サラダ○りんごコンポート
- 夕 ○白身魚の甘酢あんかけ○しゅうまい  
○汁物○ご飯○ナムル

熱量 1,609kcal たんぱく質 49.4g 脂質 48.7g  
炭水化物 244.8g 食塩相当量 7.7g



18  
日

- 朝 ○ハッシュドポテト○大豆のコンソメ煮○汁物  
○丸パン○乳酸飲料○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 昼 ○えび散らし寿司○高野豆腐の含め煮  
○オクラのお浸し○汁物○どら焼き
- 夕 ○クワイ入り肉団子○竹輪とこんにゃくの  
炒り煮○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,532kcal たんぱく質 45.8g 脂質 37.7g  
炭水化物 257.8g 食塩相当量 9.9g



16  
金



駅弁風  
青森県

明治時代から続く駅弁屋の焼きホタテと  
うにの磯ひつまぶしを参考にして作りました。

### 海の幸たっぷり磯ひつまぶし風

まずはそのまま食べていただき、噛むたびに広がるホタテと  
ウニのうま味をお楽しみください。次におおさ入りのすまし  
汁をかけてひつまぶし風にして食べるとさらに海の幸が口  
いっぱいになり1品で2通りの味が楽しむことができます。

- 朝 ○金平ごぼう○アスパラと大根のさっぱり和え  
○汁物○ご飯○ヨーグルト○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○青森県 海の幸たっぷり磯ひつまぶし風○野菜の  
五目煮○チンゲン菜の煮浸し○汁物○バタークッキー
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○筍の煮物○汁物  
○ご飯○オレンジ



熱量 1,524kcal  
たんぱく質 38.9g  
脂質 45.3g  
炭水化物 241.4g  
食塩相当量 8.8g

19  
月

- 朝 ○温奴○オクラと長芋の和え物○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○醤油ラーメン○海鮮しゅうまい  
○ほうれん草ナムル○ぶどうゼリー
- 夕 ○親子煮○キャベツと油揚げの蒸し煮  
○汁物○ご飯○サラダ(和風)

熱量 1,241kcal たんぱく質 56.3g 脂質 23.5g  
炭水化物 206.7g 食塩相当量 11.1g



20  
火

- 朝 ○田舎煮○小松菜のお浸し○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○サバの味噌煮○じゃが芋煮○大根の梅肉和え  
○季節の椀物(冬)○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○ポークソテー○野菜のトマト煮○汁物  
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,480kcal たんぱく質 49.2g 脂質 33.8g  
炭水化物 249.9g 食塩相当量 7.8g



17  
土

- 朝 ○南瓜のそぼろ煮○卵の花○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○アンサンブルエッグ○えびグラタン○野菜  
のマリネ○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○赤魚の塩焼き○キャベツの酢の物○汁物  
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,305kcal たんぱく質 46.2g 脂質 18.5g  
炭水化物 240.8g 食塩相当量 8.5g



### 今月の旬な食材

#### ○春菊○白菜○ほうれん草

- 2朝 春菊のお浸し
- 4昼 19昼 28昼 ほうれん草ナムル
- 4夕 白菜の土佐酢和え
- 5朝 ほうれん草のお浸し
- 6昼 12夕 21朝  
ほうれん草とコーンのバター炒め
- 7昼 豆腐と白菜の煮浸し
- 8昼 13昼 ほうれん草の白和え
- 10朝 白菜と貝の煮浸し
- 24昼 ほうれん草とベーコンの玉子炒め
- 31朝 白菜の煮浸し

春菊の独特の香りの成分は体をリラックスさせてくれる作用があるそうです。また、名前に「春」とつきますが春に花を咲かせることからきていて旬は「冬」になります。

21  
水

昼食



今月のご当地  
メニュー

埼玉県

特徴である薄くて巨大なかつに、  
甘辛いたれをかけた丼です。

## わらじかつ丼

埼玉県秩父では1月上旬～2月下旬まで秩父三大氷柱が  
開催されています。秩父のご当地メニューでもあるわらじ  
かつ丼とは見た目の大きさから履物の草鞋に例えられ、全  
国各地から人々が訪れる人気メニューです。

- 朝 ○マカロニナポリタン風○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○カフェオーレ○南瓜サラダ
- 昼 ○埼玉県 わらじかつ丼○キャベツとあさりの酒蒸し風○大根なます○汁物○プリン
- 夕 ○おでん○牛肉と野菜の炒め物○汁物○ご飯○メロン



夕食

熱量 1,850kcal  
たんぱく質 45.6g  
脂質 63.7g  
炭水化物 272.2g  
食塩相当量 10.4g

22  
木

- 朝 ★○ニシン甘露煮○アスパラと大根のさっぱり和え○だしを味わうお吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○塩麴の小さきゅうり
- 昼 ○オムライス○ヒレカツ○レンコンサラダ○汁物○チョコパイ
- 夕 ○マトウダイの煮付け○クワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,382kcal たんぱく質 44.0g 脂質 28.7g  
炭水化物 238.3g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

23  
金

- 朝 ○牛しぐれ煮○かぶの煮物○汁物○ご飯○ヨーグルト○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○豚焼肉○豆腐つくね団子○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○中華春雨○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,471kcal たんぱく質 54.5g 脂質 29.1g  
炭水化物 249.3g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

24  
土

- 朝 ○野菜の五目煮○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 ○チーズハンバーグ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○ツナサラダ○汁物○ご飯○チョコチップクッキー
- 夕 ○肉じゃが○ねぎ焼き○汁物○ご飯○みかん

熱量 1,623kcal たんぱく質 54.9g 脂質 43.9g  
炭水化物 257.5g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

25  
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○野菜のマリネ○汁物○丸パン○乳飲料○じゃが芋クリーム煮
- 昼 ○銀ヒラスの照り焼き○ふろふき大根○オクラと長芋の和え物○季節の椀物(冬)○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○豚キムチ○五目豆腐揚○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,459kcal たんぱく質 43.9g 脂質 42.5g  
炭水化物 227.1g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

26  
月

- 朝 ○高野豆腐の含め煮○小松菜のお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○メンチカツ○えびと竹の子の玉子とじ○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○炊き合わせ○大根の甘辛煮○汁物○冬の炊き込みご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,532kcal たんぱく質 48.4g 脂質 40.4g  
炭水化物 246.2g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

27  
火

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○温麺○鶏天○ぶどうゼリー
- 夕 ○白身魚のジンジャーソースかけ○キャベツのコンソメ煮○汁物○ご飯○ごぼうサラダ

熱量 1,172kcal たんぱく質 45.4g 脂質 25.5g  
炭水化物 194.4g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

28  
水

- 朝 ○ポークビーンズ○レンコンサラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ○じゃがバター
- 昼 ○大きなエビチリ○野菜の中華煮○ほうれん  
草ナムル○汁物○ご飯○栗蒸しようかん
- 夕 ○牛すき煮○人参とワカメのごま酢和え  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,634kcal たんぱく質 42.6g 脂質 44.0g  
炭水化物 270.9g 食塩相当量 11.0g



29  
木

- 朝 ○雷こんにやく○ふきと油揚げの煮物○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○照り焼きチキン○里芋の含め煮○大根の  
梅肉和え○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○ブリ竜田みぞれ煮○さつま芋昆布煮  
○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,362kcal たんぱく質 46.0g 脂質 23.5g  
炭水化物 243.6g 食塩相当量 8.0g



30  
金

- 朝 ★厚焼き玉子○菜の花と湯葉の煮びたし○だし  
を味わうお吸い物○ご飯○ヨーグルト○明太子
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ(チーズ&バジル)  
○りんごコンポート
- 夕 ○ピーマンの肉詰め○ひじき煮○汁物  
○ご飯○カリフラワーのおかか和え

熱量 1,431kcal たんぱく質 45.7g 脂質 37.4g  
炭水化物 229.9g 食塩相当量 8.3g



31  
土

- 朝 ○大根のゆず味噌煮○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○豚肉とれんこんの炒め物○玉ねぎそば煮○ブロッ  
コリーのごま和え○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○麻婆春雨○しゅうまい○汁物○ご飯  
○洋梨のコンポート

熱量 1,463kcal たんぱく質 37.6g 脂質 30.2g  
炭水化物 265.5g 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』

2日  
朝食

### タラの子うま煮



醤油と砂糖でじっくりと炊いた  
タラの子うま煮は、子孫繁栄を  
願う縁起物です。

ぜひご賞味ください。

4日  
朝食

### ミニコーンの バター炒め



ヤングコーンを醤油とバターで  
味付けをしました。香ばしい香り  
で食欲そそる一品です。

ぜひご賞味ください。

18日  
朝食

### ハッシュドポテト



細かく刻んだじゃがいもを揚げ  
焼きにしました。ホクホクとした  
食感で朝食に合う一品です。

ぜひご賞味ください。

24日  
昼食

### 添えの ハッシュドポテト



ご希望によりハンバーグの  
添えにハッシュドポテトを追加  
しました。

ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

※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。

※ マークがある日の味付きご飯は麦入りです。

※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つて  
おります。月により無い場合もございます。

※ マークのある日は厳選した食材で作る朝食御膳です。