

「おいしい」という笑顔のために 

# 今月の献立

2026

2月  
如月

第237号

II

今月の季節御膳

## 節分寿司盛合せ

今月のご当地メニュー

〈愛知県〉

## 味噌煮込み風うどん

食の望遠鏡

〈カナダ〉

## サーモンチャウダー

駅弁風

〈長野県〉

## 信州牛めし弁当

今月の表紙



藤本 周子 さま

そんぼの家 高円寺  
(東京都杉並区)



SOMPOケアフーズ

1  
日

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○マカロニサラダ  
○汁物○丸パン○乳飲料○はんぺんチーズ
- 昼 ○鶏の唐揚げ○えびと竹の子の玉子とじ  
○浅漬け○汁物○ご飯○ココアウエハース
- 夕 ○タラの湯豆腐○ピーマンとちくわの炒め物  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,834kcal たんぱく質 52.6g 脂質 81.6g  
炭水化物 223.8g 食塩相当量 10.4g



4  
水

- 朝 ○スクランブルエッグ○レンコンサラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ○大豆のコンソメ煮
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○じゃが芋煮○小松菜  
のおかか和え○汁物○ご飯○いちごプチシュー
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○豚挽肉とキャベツ  
のカレー炒め○汁物○ゆかりご飯○マンゴー

腸内環境  
の日

熱量 1,597kcal たんぱく質 50.3g 脂質 44.7g  
炭水化物 248.7g 食塩相当量 10.1g



2  
月

- 朝 ★○スノークラブ○塩麹の小きゅうり○だしを味わう  
お吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○里芋のそぼろ煮
- 昼 ○牛丼○さつま芋甘辛煮○いんげんの白和え  
○汁物○キャラメルプチケーキ
- 夕 ○豚肉とブロッコリーの中華炒め○大根とカニ  
の中華煮○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,511kcal たんぱく質 43.0g 脂質 44.2g  
炭水化物 243.0g 食塩相当量 8.1g



5  
木

- 朝 ○ふろふき大根○豚バラねぎ塩炒め○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら  
○ほうれん草の白和え○みかんシロップ漬け
- 夕 ○タラのパン粉焼き○キャベツのコンソメ煮  
○汁物○ご飯○野菜のマリネ

熱量 1,339kcal たんぱく質 37.9g 脂質 31.9g  
炭水化物 219.3g 食塩相当量 10.7g



3  
火



今月の  
季節  
御膳

旧年の邪気を払い、  
一年間の無病息災を願います。

節分寿司盛合せ

福を巻き込む縁起の良い太巻き、人気のいなり寿司、ふっくら煮込んだイワシ煮付け、優しい甘さの白花豆をご用意しました。節分の伝統を味わい、福を呼び込む特別な御膳を、ぜひご賞味ください。

- 朝 ○牛しぐれ煮○春菊のお浸し○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○かぶの煮物
- 昼 ○節分寿司盛合せ○イワシ煮付け○白花豆  
○汁物○桃ゼリー
- 夕 ○鶏肉ときのこのガーリック炒め○いか大根  
○汁物○ご飯○サラダ(豆乳ごま)



熱量 1,305kcal  
たんぱく質 46.1g  
脂質 25.3g  
炭水化物 223.0g  
食塩相当量 8.9g

6  
金

- 朝 ○田舎煮○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○豚の生姜焼き○ひじき煮○マカロニサラダ  
○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○牛肉と野菜の炒め物  
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,549kcal たんぱく質 52.0g 脂質 42.9g  
炭水化物 240.0g 食塩相当量 8.3g



7  
土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○カリフラワーのおかか  
和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○赤魚の西京焼き○南瓜のそぼろ煮○カニカマ  
ときゅうりの和え物○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○豚じゃが○れんこんの甘辛炒め  
○季節の栞物(冬)○ご飯○パイナップル

熱量 1,397kcal たんぱく質 46.4g 脂質 27.0g  
炭水化物 244.2g 食塩相当量 7.3g



8  
日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ミニコーンのバター炒め  
○汁物○丸パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○かつ丼○大根のそぼろ煮○いんげんの白和え  
○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○クワイ入り肉団子○さつま芋の彩り煮  
○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,701kcal たんぱく質 49.7g 脂質 52.7g  
炭水化物 259.7g 食塩相当量 9.8g



11  
水

- 朝 ○彩りオムレツ○ポテトサラダ○汁物○パン  
○カフェオーレ○キャベツとソーセージのソテー
- 昼 ○おでん○牛肉と野菜の炒め物○小松菜のお浸し  
○汁物○冬の炊き込みご飯○バタークッキー
- 夕 ○麻婆豆腐○揚げえびしゅうまい○汁物  
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,583kcal たんぱく質 45.9g 脂質 46.2g  
炭水化物 244.4g 食塩相当量 10.2g



9  
月



毎月のご当地  
メニュー

愛知県

寒い時期にぴったりの温かい  
ご当地のうどんをご用意しました。

## 味噌煮込み風うどん

豆味噌2種と米味噌1種の3種類をブレンドし、かつお・昆布のだしを使用した、うま味がたっぷりなおつゆに仕上げました。麺は、本来コシが強いですが、今回は食べやすいよう工夫し、半熟玉子やかまぼこを添えました。

- 朝 ○厚焼き玉子○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○愛知県 味噌煮込み風うどん○さつま芋昆布煮  
○青菜とカニカマのお浸し○レモンゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○豆と海藻のしそ風味○汁物  
○ご飯○いかと里芋の煮物



熱量 1,430kcal  
たんぱく質 52.3g  
脂質 27.4g  
炭水化物 245.4g  
食塩相当量 10.9g

12  
木

- 朝 ○雷こんにゃく○大根のゆず味噌煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○野菜カレー○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)  
○りんごコンポート
- 夕 ○照り焼きチキン○里芋の含め煮○汁物  
○ご飯○小松菜と人参のごま和え

熱量 1,399kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.7g  
炭水化物 237.3g 食塩相当量 8.7g



13  
金

- 朝 ○野菜の五目煮○温泉卵○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○信田巻
- 昼 ○マスの塩焼き○レンコンの南部煮○レバー  
和風煮込み○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○豚キムチ○ほうれん草のお浸し○汁物  
○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,410kcal たんぱく質 57.6g 脂質 31.9g  
炭水化物 227.7g 食塩相当量 8.9g



10  
火

- 朝 ○チーズ入り焼きかまぼこ○姫皮の梅和え○だしを味わう  
お吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○ふきと油揚げの煮物
- 昼 ○ロールキャベツ○じゃが芋ベーコン炒め  
○彩りピクルス○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○タラの柚子ソースかけ○はんぺんと小松菜  
の煮物○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,206kcal たんぱく質 38.8g 脂質 16.1g  
炭水化物 230.2g 食塩相当量 7.1g



14  
土

- 朝 ○揚げ出し豆腐○ピーマンのおかか煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○オムライス○カレーコロッケ  
○かに風味サラダ○汁物○チョコレートケーキ
- 夕 ○カレイの煮付け○アスパラと大根のさっぱり  
和え○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,430kcal たんぱく質 44.1g 脂質 33.8g  
炭水化物 238.9g 食塩相当量 8.9g



15

日

- 朝 ○ポロニアソーセージ○南瓜サラダ○汁物○丸パン  
○乳飲料○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
- 昼 ○味噌ラーメン○海鮮しゅうまい  
○ブロッコリーのお浸し○ぶどうゼリー
- 夕 ○サンマの蒲焼○きゅうりの酢の物○汁物  
○ご飯○竹輪とこんにゃくの炒り煮

熱量 1,505kcal たんぱく質 52.2g 脂質 48.4g  
炭水化物 222.8g 食塩相当量 13.0g

昼食



夕食



16

月

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○小松菜のおかか和え  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○メバルの塩焼き
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○ごぼうのうま煮○カニ  
カマときゅうりの和え物○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○煮込みハンバーグ○大豆のコンソメ煮  
○汁物○ご飯○サラダ(チーズ&バジル)

熱量 1,644kcal たんぱく質 46.6g 脂質 54.9g  
炭水化物 241.8g 食塩相当量 10.0g

昼食



夕食



17

火

- 朝 ○目玉焼き○ささげのごま和え○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○南瓜煮○ひじき生姜風味和え  
○季節の椀物(冬)○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○肉じゃが○高野豆腐の玉子とじ○汁物  
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,514kcal たんぱく質 49.3g 脂質 36.3g  
炭水化物 247.2g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



18

水

- 朝 ○はんぺんチーズ○野菜のトマト煮○汁物  
○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○チキン南蛮○田舎煮○卵の花○汁物  
○ご飯○お濃茶ケーキ
- 夕 ○赤魚の煮付け○豚バラねぎ塩炒め○汁物  
○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,537kcal たんぱく質 52.1g 脂質 41.5g  
炭水化物 239.1g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



19

木

食の  
望遠鏡

カナダ



## サーモンチャウダー

冬の厳しいカナダでは、体を芯から温める料理が好まれて  
いるそうです。今回は、うま味がチャウダー全体に行き渡  
るよう、あえてサーモンの身をほぐし、風味豊かに仕上げ  
ました。寒い冬にほっと温まる一品をぜひご堪能ください。

- 朝 ○野菜の五目煮○温泉卵○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○納豆

- 昼 ○カナダ サーモンチャウダー○ほうれん草とコーンの  
バター炒め○野菜のマリネ○ご飯○バニラウエハース

- 夕 ○コロッケ盛り合せ○豚肉の玉子とじ○汁物  
○ご飯○オレンジ



熱量 1,513kcal  
たんぱく質 48.4g  
脂質 40.1g  
炭水化物 254.0g  
食塩相当量 6.9g

20

金

- 朝 ○とろろ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○そばろ丼○さつま芋の彩り煮○ほうれん草  
のお浸し○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○炊き合わせ○カリフラワーの甘酢漬け  
○汁物○若菜ご飯○メロン

腸内環境  
の日

熱量 1,421kcal たんぱく質 47.2g 脂質 29.3g  
炭水化物 245.8g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



21

土

- 朝 ○厚焼き玉子○明太子○だしを味わうお吸い物  
○ご飯○乳酸菌飲料○キャベツとあさりの酒蒸し風
- 昼 ○温麺○鶏天○ぶどうゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○大根なます○汁物○ご飯  
○信田巻

熱量 1,140kcal たんぱく質 41.0g 脂質 21.2g  
炭水化物 198.9g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



22

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○彩りピクルス○汁物  
○丸パン○乳飲料○ベーコンポテト
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し  
○ブロッコリーのお浸し○汁物○チョコまん
- 夕 ○肉豆腐○長芋とワカメのごま酢和え  
○汁物○ご飯○みかん

熱量 1,508kcal たんぱく質 45.8g 脂質 38.1g  
炭水化物 246.5g 食塩相当量 12.2g



昼食



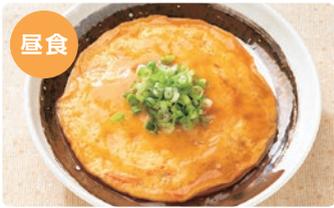
夕食

23

月

- 朝 ○牛肉と野菜の炒め物○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○大根と人参のナムル  
○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○肉団子○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物  
○ご飯○彩りサラダ(和風)

熱量 1,403kcal たんぱく質 50.7g 脂質 29.0g  
炭水化物 236.0g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

24

火

- 朝 ○さつま芋昆布煮○いんげんの白和え  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○牛しぐれ煮
- 昼 ○サワラの西京焼き○豚肉のさつと煮○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○チキンカツ○小松菜のお浸し○汁物  
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,405kcal たんぱく質 50.6g 脂質 28.0g  
炭水化物 240.6g 食塩相当量 7.3g



昼食



夕食

### 今月の旬な食材

○れんこん○ごぼう○春菊○白菜

- 3朝 春菊のお浸し
- 4朝 レンコンサラダ
- 9朝 白菜と貝の煮浸し
- 13昼 レンコンの南部煮
- 16昼 ごぼうのうま煮
- 23朝 25夕 白菜の煮浸し

この時期に採れるれんこんは、粘りと甘みが強いのが特徴です。加熱調理をすることで、より粘りと甘みをお楽しみいただけます。

25

水

昼食



白米ではなく爽やかな香りの青しそご飯が特徴の、長野県で有名な駅弁を参考に作りました。

駅弁風  
長野県

### 信州牛めし弁当

青しそご飯の上に醤油ベースの甘辛たれで味付けをした、うま味たっぷりの牛肉を乗せて、長野県で有名な野沢菜漬けを添えました。実際の駅弁のような器の盛り付けで、普段とは違う食事をぜひお楽しみください!

- 朝 ○ハッシュドポテト○マカロニサラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ○大豆のコンソメ煮
- 昼 ○長野県 信州牛めし弁当○筍の煮物  
○厚焼き玉子○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し  
○季節の椀物(冬)○ご飯○キウイフルーツ



夕食

熱量 1,687kcal  
たんぱく質 55.0g  
脂質 54.7g  
炭水化物 240.5g  
食塩相当量 10.0g

26

木

- 朝 ★○ニシン甘露煮○塩麴の小きゅうり○だしを味わうお吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○根菜の海老そばろあん
- 昼 ○焼きそば○野菜ちぎり天○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○サーモンのソテー○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,264kcal たんぱく質 46.0g 脂質 29.0g  
炭水化物 206.9g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

27

金

- 朝 ○野菜の五目煮○なすの田舎煮○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○豚丼○いかと里芋の煮物○ほうれん草の白和え○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○牛すき煮○じゃが芋煮○汁物○ご飯  
○洋梨のコンポート

熱量 1,508kcal たんぱく質 45.2g 脂質 34.6g  
炭水化物 258.3g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○ウインナーカレー○豆腐サラダ○マンゴー
- 夕 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○さつまいもの彩り煮○汁物○ご飯○オクラのお浸し

熱量 1,570kcal たんぱく質 47.8g 脂質 45.7g  
炭水化物 241.8g 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。  
 ※🍷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っております。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。

新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

10日  
夕食

タラの柚子ソースかけ



大根おろしと柚子こしょうで爽やかな香りのソースにより、タラのうま味をより際立たせた一品です。  
ぜひご賞味ください。

14日  
昼食

チョコレートケーキ



生地に生チョコを使用した濃厚なチョコケーキです。チョコ好きにはたまらない一品です!  
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』

4日  
昼食

16日  
朝食

小松菜のおかか和え



固いというご意見により柔らかく食べやすいように改良しました。  
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。

