

「おいしい」という笑顔のために 

今月の献立

2026

3月
弥生

第238号

II



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

朝食のご当地メニュー

〈宮城県〉 笹かまぼこ

駅弁風

〈栃木県〉 湯葉入りマス寿司

今月の表紙



藤倉 利光 さま

そんぼの家 東川口
(埼玉県川口市)



SOMPOケアフーズ

1
日

- 朝 ○はんぺんチーズ○ゆでたまご○汁物
○丸パン○乳酸菌飲料○野菜のトマト煮
- 昼 ○鶏の唐揚げ○大豆のじゃこ煮
○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○麻婆春雨○ナムル○汁物○ご飯
○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,914kcal たんぱく質 39.3g 脂質 81.3g
炭水化物 259.5g 食塩相当量 9.0g



4
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○ごぼうサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ○ポークビーンズ
- 昼 ○かつ丼○かぶの煮物○いんげんの白和え
○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○おでん○金平ポテト○汁物
○辛子めんたいご飯○白桃のコンポート

腸内環境
の日

熱量 1,713kcal たんぱく質 51.5g 脂質 50.2g
炭水化物 263.9g 食塩相当量 10.5g



2
月

- 朝 ○とろろ○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○きつねうどん○ねぎ焼き
○豆と海藻のしそ風味○レモンゼリー
- 夕 ○豚の生姜焼き○高野豆腐の含め煮○汁物
○ご飯○マカロニサラダ

熱量 1,362kcal たんぱく質 41.1g 脂質 32.6g
炭水化物 223.5g 食塩相当量 11.6g



5
木

- 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○おかが佃煮
- 昼 ○タラの湯豆腐○ピーマンとちくわの炒め物
○小松菜と人参のごま和え○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○クワイ入り肉団子○ひじき煮○汁物
○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,309kcal たんぱく質 50.1g 脂質 18.5g
炭水化物 240.5g 食塩相当量 9.3g



3
火



今月の
季節
御膳

春らしい桃の節句のお膳を
ぜひお楽しみください。

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。ぜひお召し上がりください。

- 朝 ○温奴○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 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 ○チーズインハンバーグ○クリームパスタ○汁物
○ご飯○サラダ(豆乳ごま)



熱量 1,385kcal
たんぱく質 55.1g
脂質 32.2g
炭水化物 217.0g
食塩相当量 9.8g

6
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○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○アンサンブルエッグ○ほうれん草とコーンのバター
炒め○かに風味サラダ○汁物○ご飯○水羊羹
- 夕 ○肉じゃが○野菜つみれ○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,462kcal たんぱく質 46.3g 脂質 28.6g
炭水化物 254.3g 食塩相当量 9.3g



7
土

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○カリフラワーのおかが
和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○チキン南蛮○さつま芋の彩り煮○卵の花
○汁物○ご飯○いちごゼリー
- 夕 ○サバの煮付け○白菜と貝の煮浸し○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,608kcal たんぱく質 60.0g 脂質 42.8g
炭水化物 243.4g 食塩相当量 9.0g



8

日

- 朝 ○彩りオムレツ○マカロニサラダ○汁物
○丸パン○乳飲料○ジャーマンポテト
- 昼 ○銀ヒラスの照り焼き○キャベツとあさりの酒蒸し風
○ささげのごま和え○季節の椀物(春)○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○鶏肉ときのこのガーリック炒め○白菜の
煮浸し○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,459kcal たんぱく質 47.8g 脂質 43.9g
炭水化物 221.4g 食塩相当量 8.1g



9

月

- 朝 ○南瓜のそぼろ煮○温泉卵○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○牛丼○切干大根煮○ほうれん草の白和え
○汁物○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○豚肉とキャベツの煮込み○えびグラタン
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,638kcal たんぱく質 63.4g 脂質 52.3g
炭水化物 230.8g 食塩相当量 10.0g



11

水

昼食



30年以上続く栃木の駅弁を
参考にしました。

駅弁風

栃木県

湯葉入りマス寿司

酢飯にゆばを混ぜ込み、マスをふんだんにのせました。
『日光といえはゆば』と言われるほど親しまれているゆば
を加えることで、口当たりはまるやかに、マスのうま味も一
層引き立ちます。ぜひご賞味ください。

- 朝 ○はんぺんチーズ○レンコンサラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○栃木県 湯葉入りマス寿司○豚肉の玉子とじ
○ほうれん草のお浸し○汁物○プチシュー
- 夕 ○ハムカツコロッセ盛合せ○かぶの煮物○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート



熱量 1,498kcal
たんぱく質 47.0g
脂質 35.9g
炭水化物 248.4g
食塩相当量 9.6g

10

火

- 朝 ○とろろ○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○金平ごぼう○豆と海藻
のしそ風味○汁物○菜めし○ミニたい焼き
- 夕 ○サワラの西京焼き○玉ねぎそぼろ煮
○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,315kcal たんぱく質 50.8g 脂質 19.9g
炭水化物 235.5g 食塩相当量 8.2g

腸内環境
の日

12

木

- 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○牛肉と野菜の炒め物
- 昼 ○タラのムニエル○じゃが芋ベーコン炒め
○スパゲティサラダ○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○豚挽肉とキャベツ
のカレー炒め○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,302kcal たんぱく質 40.3g 脂質 22.5g
炭水化物 234.9g 食塩相当量 8.0g



今月の旬な食材

○かぶ○筍○ブロッコリー

- 4 昼 11 夕 かぶの煮物
12 朝 27 朝 ブロッコリーのお浸し
16 昼 えびと竹の子の玉子とじ
22 昼 筍の煮物
28 昼 ブロッコリーのごま和え

かぶは年に2回、春と秋に旬を迎えるといわれています。中でも春のかぶは、みずみずしく柔らかな食感と、強い甘み特徴です。

13

金

- 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○ヨーグルト○姫皮の梅和え
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○春雨サラダ○汁物○ご飯○抹茶水羊羹
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○豆ひじき○汁物○ご飯○サラダ(和風)

熱量 1,635kcal たんぱく質 45.4g 脂質 53.7g
炭水化物 244.1g 食塩相当量 9.3g



14

土

- 朝 ○信田煮○小松菜と人参のごま和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩こうじ焼き
- 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○チョコレートケーキ
- 夕 ○豚焼肉○五目豆腐揚○汁物○ご飯
○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,510kcal たんぱく質 47.2g 脂質 36.9g
炭水化物 247.3g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

18

水

- 朝 ○ナゲット○じゃが芋クリーム煮○汁物
○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○醤油ラーメン○揚げえびしゅうまい
○ひじき生姜風味和え○さくらんぼゼリー
- 夕 ○肉団子の和風あんかけ○豚肉のさつと煮
○汁物○ご飯○カニカマときゅうりの和え物

熱量 1,626kcal たんぱく質 50.9g 脂質 54.3g
炭水化物 233.3g 食塩相当量 13.4g



昼食



夕食

15

日

- 朝 ○ハッシュドポテト○かに風味サラダ○汁物○丸パン
○乳酸菌飲料○ほうれん草とコーンのバター炒め
- 昼 ○いくら丼○高野豆腐の含め煮○カリフラワー
のおかか和え○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○照り焼きチキン○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,528kcal たんぱく質 51.1g 脂質 36.7g
炭水化物 250.2g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

19

木

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○ささげのごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○親子煮○さつま芋昆布煮○ほうれん草のお浸し
○汁物○かつお舞うだしご飯○はちみつプチケーキ
- 夕 ○ステーキ○マカロニナポリタン風○汁物
○ご飯○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)

熱量 1,389kcal たんぱく質 55.8g 脂質 28.0g
炭水化物 228.8g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

16

月

- 朝 ○ひじき煮○オクラと長芋の和え物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○豚肉と菜の花のゴマ煮
- 昼 ○アジフライ○えびと竹の子の玉子とじ
○おみ漬け○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○大豆の
コンソメ煮○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,414kcal たんぱく質 42.4g 脂質 30.8g
炭水化物 244.3g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

20

金

- 朝 ○厚焼き玉子○いんげんの白和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○納豆
- 昼 ○サバの塩焼き○カリフラワーのおかか和え○南瓜煮
○季節の椀物(春)○ご飯○いちごプチシュー
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○小松菜と人参のごま和え
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,596kcal たんぱく質 58.5g 脂質 46.7g
炭水化物 238.1g 食塩相当量 6.5g



昼食



夕食

17

火

- 朝 ○きのご温奴○大根の梅肉和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○炊き合わせ(春夏)○牛肉と野菜の炒め物
○オクラのお浸し○汁物○ご飯○ココアウエハース
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○竹輪とこんにゃくの
炒り煮○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,271kcal たんぱく質 41.4g 脂質 25.5g
炭水化物 222.5g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

21

土

- 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○塩麴の小きゅうり
- 昼 ○炒飯○野菜の中華煮○ほうれん草ナムル
○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○マトウダイの煮付け○切昆布大豆○汁物
○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,283kcal たんぱく質 45.4g 脂質 18.3g
炭水化物 236.8g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

22

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○ごぼうサラダ○汁物
○丸パン○乳飲料○クリームパスタ
- 昼 ○豚じゃが○筍の煮物○オクラのお浸し
○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○刺身盛り合わせ○さつま芋甘辛煮○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,495kcal たんぱく質 46.3g 脂質 40.5g
炭水化物 235.0g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

25

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○ナゲット
- 昼 ○とんかつ○大豆の五目煮○大根の
赤しそ漬け○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○ピーマンとちくわの
炒め物○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,741kcal たんぱく質 53.5g 脂質 55.7g
炭水化物 256.2g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

23

月

- 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○乳酸菌飲料○明太子
- 昼 ○焼きそば○ポテトコロッケ
○小松菜のお浸し○汁物○リンゴゼリー
- 夕 ○チキンステーキ○えびグラタン○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,411kcal たんぱく質 54.8g 脂質 38.5g
炭水化物 214.5g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

26

木

- 朝 ○はんぺんと大根の煮物○温泉卵○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し
○白菜のお浸し○汁物○バタークッキー
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物
○春の炊き込みご飯○りんごコンポート

熱量 1,434kcal たんぱく質 55.5g 脂質 28.2g
炭水化物 239.3g 食塩相当量 11.6g



昼食



夕食

24

火

朝食のご当地
メニュー

宮城県

朝食



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。香ばしい焼き目が食欲をそそり、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 ○牛しぐれ煮○キャベツと昆布の和え物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○宮城県 笹かまぼこ
- 昼 ○サバの照り焼き○いかと里芋の煮物○人参とワカメ
のごま酢和え○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○餃子○大根とカニの中華煮○汁物○ご飯
○パイナップル

熱量 1,503kcal たんぱく質 50.8g 脂質 34.5g
炭水化物 244.8g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

27

金

- 朝 ○甘辛鶏つくね○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○ヨーグルト○ブリ大根
- 昼 ○ハヤシライス○彩りサラダ(チーズ&バジル)
○レモンゼリー
- 夕 ○八宝菜○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯
○ナムル

熱量 1,476kcal たんぱく質 51.1g 脂質 36.9g
炭水化物 239.1g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

28

土

- 朝 ○野菜の五目煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○ハンバーグ○人参と玉子の炒め物○ブロッコリー
のごま和え○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○アジの塩焼き○さつま芋の彩り煮
○季節の椀物(春)○ご飯○みかん

熱量 1,487kcal たんぱく質 61.3g 脂質 32.4g
炭水化物 239.2g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

29

日

- 朝 ○はんぺんチーズ○豆サラダ○汁物
○丸パン○乳飲料○ベーコンポテト
- 昼 ○海鮮フライ○南瓜煮○白菜漬○汁物
○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○肉団子○卵の花○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,701kcal たんぱく質 51.8g 脂質 53.7g
炭水化物 253.5g 食塩相当量 9.5g



30

月

毎月のご当地
メニュー

大分県



※写真はりゅうきゅうをのせた状態です。
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たものです。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にりゅうきゅうをたっぷりのせてお召上がりください!

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○ささげのごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○大分県 りゅうきゅう丼○高野豆腐の含め煮
○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○牛すき煮○めかぶ○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート



熱量 1,347kcal
たんぱく質 48.4g
脂質 26.0g
炭水化物 237.5g
食塩相当量 9.0g

31

火

- 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○おかが佃煮
- 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○バニラウエハース
- 夕 ○ブリ竜田みぞれ煮○オクラと長芋の和え物
○汁物○ご飯○サラダ(和風)

熱量 1,298kcal たんぱく質 43.7g 脂質 26.9g
炭水化物 222.1g 食塩相当量 7.2g



新

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

19日

昼食

だし御膳



月に一度のだし御膳は、全品にだしを効かせた「だしづくし」メニューです。新メニューの「かつお舞うだしご飯」には、だしを効かせたご飯に上品な本枯節とうま味豊かな食べるだし醤油を添えた特別のだしご飯に仕上げました。御膳全体に広がる豊かなだしの風味をお楽しみください。

22日

夕食

刺身盛り合わせ



うま味たっぷりの国産の紅ズワイガニをふんだんにのせた3種類の刺身盛り合わせです。

ぜひご賞味ください。

28日

昼食

ストロベリー ムースケーキ



かわいらしい見た目と、
苺とラズベリーの甘酸っぱい
ハーモニーをぜひ、
お楽しみください。

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。

25年度ご入居者様 好評メニューランキング!



1位 散らし寿司

2位 アジフライ

3位 天ぷら盛り合わせ

4位 ビーフカレー

5位 きつねうどん

総評数
1,291件

皆様から毎月いただいている貴重なご意見を集計した結果、散らし寿司が特に高い支持を集め、上位にランクインしました! 人気メニューはもちろん他のメニューも皆様に「おいしい」と感じていただけるよう努めますので、今後のお食事どうぞお楽しみに★

※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。