

「おいしい」という笑顔のために 

2026

4月
卯月

第239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

〈徳島県〉 **フィッシュカツ**

食の望遠鏡

〈タイ〉 **ガパオライス**

駅弁風

〈愛媛県〉 **真鯛の押寿司風**

今月の表紙



土田さま、戸田さま

本田さま、梅原さま、沼本さま

奥山さま、江原さま

そんぽの家S 東古松
(岡山県岡山市)

1

水

- 朝 ○彩りオムレツ○ポテトサラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○ほうれん草とコーンのバター炒め
- 昼 ○山菜そば○豚挽肉とキャベツのカレー炒め
○カニカマときゅうりの和え物○レモンゼリー
- 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 1,446kcal たんぱく質 49.9g 脂質 32.3g
炭水化物 240.5g 食塩相当量 12.5g



昼食



夕食

5

日

- 朝 ○ナゲット○ズッキーニとベーコンのソテー
○汁物○丸パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○ブリの照り煮○野菜の五目煮○カリフラワーのおかか
和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○肉じゃが○小松菜と人参のごま和え
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,650kcal たんぱく質 52.4g 脂質 52.5g
炭水化物 245.0g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

2

木

- 朝 ○牛しぐれ煮○オクラのお浸し○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
○ほうれん草の白和え○汁物○ミニたい焼き
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○レンコンの南部煮
○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,497kcal たんぱく質 50.5g 脂質 35.2g
炭水化物 243.6g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

6

月

- 朝 ○厚焼き玉子○れんこんの甘辛炒め○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○白菜の煮浸し○豆と
海藻のしそ風味○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚肉とブロッコリー中華炒め○しゅうまい
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,725kcal たんぱく質 44.9g 脂質 62.4g
炭水化物 250.2g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

3

金

- 朝 ○とろろ○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○はんぺんと大根の煮物
○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○アンサンブルエッグ○クリームパスタ
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,403kcal たんぱく質 44.7g 脂質 25.8g
炭水化物 249.0g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

7

火

- 朝 ○雷こんにやく○キャベツとあさりの酒蒸し風○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○豚キムチ○筍の土佐煮○アスパラと大根の
さっぱり和え○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○ピーマンの肉詰め○金平ポテト○汁物
○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,448kcal たんぱく質 47.4g 脂質 35.5g
炭水化物 237.1g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

4

土

- 朝 ○豚肉のさっと煮○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 ○穴子散らし寿司○高野豆腐の含め煮
○小松菜の辛子和え○汁物○コーヒーゼリー
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○里芋の含め煮
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,447kcal たんぱく質 52.1g 脂質 26.5g
炭水化物 249.3g 食塩相当量 11.0g



昼食



夕食

今月の旬な食材

○ふぎ ○ぜんまい
○かぶ ○たけのこ

- 1 夕 ナムル(ぜんまい)
7 昼 筍の土佐煮
9 朝 24 夕 ふぎと油揚げの煮物
12 夕 17 夕 かぶの煮物
13 昼 30 昼 えびと竹の子の玉子とじ

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

水

腸内環境
の日

今月の

季節
御膳お花見の季節に
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、汁物には花麩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 ○ベーコンエッグ○豆サラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○花見御膳・さくら寿司○茶碗蒸し○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○おでん○さつま芋甘辛煮○汁物
○6色の野菜ご飯○みかんシロップ漬け



夕食

熱量 1,523kcal
たんぱく質 50.3g
脂質 31.3g
炭水化物 260.1g
食塩相当量 9.8g

9

木

- 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 ○牛丼○里芋の含め煮○ほうれん草の白和え○汁物○いちごゼリー
- 夕 ○チキンステーキ○かに風味サラダ○汁物
○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,573kcal たんぱく質 59.6g 脂質 45.8g
炭水化物 240.0g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

11

土

- 朝 ○根菜の海老そばろあん○はんぺんと小松菜の煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 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○プリン
- 夕 ○赤魚の西京焼き○いかと里芋の煮物
○季節の椀物(春)○ご飯○彩りサラダ(和風)

熱量 1,388kcal たんぱく質 50.7g 脂質 26.2g
炭水化物 238.7g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

12

日

- 朝 ○クリームパスタ○キャベツとベーコンの炒め物
○汁物○丸パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○カレーの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し
○大根なます○汁物○ご飯○水羊羹
- 夕 ○クワイ入り肉団子○かぶの煮物○汁物
○ご飯○オレンジ

熱量 1,487kcal たんぱく質 45.8g 脂質 37.4g
炭水化物 241.1g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

13

月

- 朝 ○だし奴○牛しぐれ煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○ねぎとろ丼○えびと竹の子の玉子とじ
○オクラの梅肉和え○汁物○チョコパイ
- 夕 ○筑前煮○ねぎ焼き○汁物
○かつお舞うだしご飯○メロン

熱量 1,433kcal たんぱく質 56.7g 脂質 29.2g
炭水化物 235.5g 食塩相当量 11.4g



昼食



夕食

～だし御膳～

10

金

- 朝 ○ひじき煮○大根の梅肉和え○汁物○ご飯
○ヨーグルト○メバルの塩焼き
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○人参とワカメのごま酢和え○白菜とさつま揚げの煮浸し○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○餃子○なすの味噌炒め○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,554kcal たんぱく質 39.9g 脂質 46.1g
炭水化物 248.1g 食塩相当量 7.4g



昼食



夕食

14

火

- 朝 ○さつま芋甘辛煮○なすの田舎煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○揚げ出し豆腐
- 昼 ○タラのムニエル○彩りピクルス○野菜のトマト煮○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○野菜ちぎり天○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,355kcal たんぱく質 41.6g 脂質 22.1g
炭水化物 247.4g 食塩相当量 7.0g



昼食



夕食

15
水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ズッキーニとベーコンのソテー
○汁物○パン○カフェオーレ○レンコンサラダ
- 昼 ○とんかつ○高野豆腐の玉子とじ○おみ漬け
○汁物○ご飯○バナラウエハース
- 夕 ○炊き合わせ○牛肉と野菜の炒め物○汁物
○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,602kcal たんぱく質 45.0g 脂質 51.5g
炭水化物 239.6g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

18
土

- 朝 ○とろろ○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○カレーうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○ブロッコリーのお浸し○さくらんぼゼリー
- 夕 ○かに玉○なすの味噌炒め○汁物○ご飯
○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,326kcal たんぱく質 35.9g 脂質 30.3g
炭水化物 229.4g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

16
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○塩麴の小きゅうり
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○ピーマンとちくわの炒め物
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○マスの塩焼き○れんこんの甘辛炒め
○季節の椀物(春)○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,391kcal たんぱく質 57.4g 脂質 29.9g
炭水化物 226.1g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

19
日

- 朝 ○ゆでたまご○ポークビーンズ○汁物○丸パン
○乳飲料○ほうれん草とコーンのバター炒め
- 昼 ○炊き合わせ(春夏)○大根の甘辛煮○キャベツの
酢の物○汁物○辛子めんたいご飯○抹茶水羊羹
- 夕 ○肉団子○なすのおかか和え○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート

腸内環境
の日
熱量 1,412kcal たんぱく質 43.9g 脂質 34.7g
炭水化物 234.0g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

17
金

食の
望遠鏡

タイ



ガパオライス

ガパオは、鶏ひき肉とバジル、野菜などをオイスターソースと鶏ガラだして風味豊かに仕上げた具材と目玉焼きをご飯の上に盛り付けた一品です。タイでは国民的ソウルフードとして愛されています。ぜひ、目玉焼きと一緒に召し上がってください。

- 朝 ○四目厚焼き玉子○小松菜のおかか和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○赤魚西京焼
- 昼 ○タイ ガパオライス○春雨サラダ○汁物
○マンゴー
- 夕 ○豚の生姜焼き○かぶの煮物○汁物○ご飯
○人参とワカメのごま酢和え

夕食



熱量 1,357kcal
たんぱく質 47.1g
脂質 32.3g
炭水化物 220.2g
食塩相当量 7.8g

20
月

- 朝 ○はんぺんと小松菜の煮物○ささげのごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○牛しぐれ煮
- 昼 ○赤魚の煮付け○白菜と貝の煮浸し○きゅうりの
酢の物○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○豚じゃが○豆腐つくね団子○汁物○ご飯
○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,414kcal たんぱく質 45.4g 脂質 27.1g
炭水化物 247.9g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食



21

火

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 ○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○ホッケの塩焼き
- 昼 ○愛媛県 真鯛の押寿司風○野菜の五目煮○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○チキンカツ○豚肉とゆりねの玉子とじ○汁物○ご飯○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)



夕食

熱量 1,433kcal
たんぱく質 52.3g
脂質 33.0g
炭水化物 235.2g
食塩相当量 9.7g

22

水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○ポテトサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ○スクランブルエッグ
- 昼 ○かも南蛮そば○豚肉のさっと煮
○カリフラワーの甘酢漬け○レモンゼリー
- 夕 ○サバの照り焼き○大根なます○汁物
○ご飯○ピーマンとちくわの炒め物

熱量 1,597kcal たんぱく質 57.0g 脂質 54.7g
炭水化物 219.0g 食塩相当量 12.6g



昼食



夕食

23

木

- 朝 ○雷こんにゃく○さつま芋甘辛煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○炒飯○中華春雨○ほうれん草ナムル
○汁物○ココアウエハース
- 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○白桃のコンポート

熱量 1,308kcal たんぱく質 35.9g 脂質 22.3g
炭水化物 243.8g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

24

金

- 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○ヨーグルト○おなか畑煮
- 昼 ○鶏の唐揚げ○ひじき煮○セロリの浅漬け
○汁物○ご飯○キャラメルプッチェケーキ
- 夕 ○牛すき煮○ふぎと油揚げの煮物○汁物
○ご飯○オレンジ

熱量 1,807kcal たんぱく質 41.2g 脂質 77.2g
炭水化物 239.8g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

25

土

- 朝 ○切干大根煮○小松菜と人参のごま和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○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○スパゲティサラダ○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○アジの塩焼き○れんこんの甘辛炒め
○汁物○ゆかりご飯○メロン

熱量 1,441kcal たんぱく質 53.4g 脂質 31.1g
炭水化物 236.6g 食塩相当量 8.0g

腸内環境の日



昼食



夕食

26

日

- 朝 ○彩りオムレツ○マカロニサラダ○汁物
○丸パン○乳飲料○大豆のコンソメ煮
- 昼 ○チキン南蛮○さつま芋昆布煮○オクラのお浸し○汁物○ご飯○いちごプッチュー
- 夕 ○サワラの西京焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○汁物○春の炊き込みご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,604kcal たんぱく質 57.6g 脂質 45.3g
炭水化物 242.6g 食塩相当量 10.9g



昼食



夕食

27

月

- 朝 ○牛肉と野菜の炒め物○オクラの梅肉和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトしゃも
- 昼 ○麻婆豆腐○海鮮しゅうまい○大根と人参のナムル○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○刺身盛り合わせ○高野豆腐の含め煮
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,283kcal たんぱく質 44.5g 脂質 23.3g
炭水化物 225.7g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

28
火

- ★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 ○野菜カレー○サラダ(チーズ&バジル)○りんごコンポート
- 夕 ○豚焼肉○南瓜煮○汁物○ご飯○ささげのごま和え

熱量 1,399kcal たんぱく質 38.8g 脂質 31.1g
炭水化物 244.0g 食塩相当量 8.2g



29
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○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○きつねうどん○ねぎ焼き○いんげんの白和え○さくらんぼゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○じゃが芋煮○季節の椀物(春)○ご飯○ほうれん草とツナの和え物

熱量 1,472kcal たんぱく質 42.8g 脂質 43.1g
炭水化物 226.1g 食塩相当量 10.5g



30
木



約70年前から続く徳島に愛され続ける定番ご当地メニューです。

フィッシュカツ

フィッシュカツは、自身魚のすり身にカレー粉などの調味料を加え、パン粉をまぶして揚げたものです。徳島では「カツ」といえばとんかつではなく、まさに「フィッシュカツ」を指すほど、広く親しまれているそうです。

- 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○納豆
- 昼 ○徳島県 フィッシュカツ○えびと竹の子の玉子とじ○おみ漬け○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○小松菜のお浸し○汁物○ご飯○マンゴー



熱量 1,603kcal
たんぱく質 54.5g
脂質 51.5g
炭水化物 232.0g
食塩相当量 9.2g

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

5日朝食
15日朝食

ズッキーニとベーコンのソテー



ズッキーニとベーコンをコンソメで味付けました。うま味が引き立つ一品です。

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。

歴史と共に受け継がれた愛される味

9日
昼食

牛丼



皆様のお声をもとに毎年全体の32%の料理が入れ替わる中、10年以上愛されるそんぼの家の牛丼。「おいしい! 専門店の味みたい」と好評をいただくその美味しさを、大切に守り続けています。隠し味に赤ワインを使用した、長く愛されるこの一杯をぜひご賞味ください。

※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。

今月のご当地
メニュー

徳島県