

「おいしい」という笑顔のために 

2026

5月  
皁月

第240号

I

# 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

朝食のご当地メニュー

〈京都府〉ちりめん山椒

駅弁風

〈新潟県〉サケマスカニいくら寿司

今月の表紙



吉田茂さま

そんぼの家 三鷹新川  
(東京都三鷹市)

1

金

腸内環境  
の日

- 朝 ○とろろ○レンコンの南部煮○汁物○ご飯  
○乳飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○照り焼きチキン○かぶの煮物○山菜みぞれ  
和え○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○豚肉と菜の花の  
ゴマ煮○汁物○ゆかりご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,356kcal たんぱく質 51.1g 脂質 20.8g  
炭水化物 244.4g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食



2

土

- 朝 ○田舎煮○キャベツと油揚げの蒸し煮  
○汁物○ご飯○乳飲料○大根の梅肉和え
- 昼 ○赤魚の塩焼き○金平ごぼう○オクラと長芋の  
和え物○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○きゅうりの酢の物  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,298kcal たんぱく質 44.2g 脂質 19.5g  
炭水化物 239.2g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



3

日

- 朝 ○ハッシュドポテト○マカロニナポリタン風○汁物  
○丸パン○乳飲料○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 昼 ○焼きそば○チキンカツ○カニカマときゅうり  
の和え物○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○カレーの煮付け○はんぺんと小松菜の煮物  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,367kcal たんぱく質 46.9g 脂質 39.1g  
炭水化物 206.4g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食



4

月

- 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○乳飲料○姫皮の梅和え
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○にんにくの芽のうま煮  
○大根と人参のナムル○汁物○ご飯○バタークッキー
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○なすの煮浸し  
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,509kcal たんぱく質 53.3g 脂質 32.2g  
炭水化物 252.4g 食塩相当量 9.7g

昼食



夕食



5

火

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、締まった赤身はさっぱりとした  
味わいが特徴で、たたきにすることでうま味が増し、玉ねぎや  
生姜の薬味がその美味しさを一層引き立てます。若竹煮は、筍と  
わかめが「春先の出会い物」と称されるほど相性が抜群です。

- 朝 ○れんこんの甘辛炒め○白菜のお浸し○汁物  
○ご飯○乳飲料○信田煮
- 昼 ○カツオのたたき漬け○若竹煮○大根なます  
○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○ポークソテー○えびグラタン○汁物○ご飯  
○彩りサラダ(チーズ&バジル)

夕食



熱量 1,343kcal  
たんぱく質 52.2g  
脂質 24.2g  
炭水化物 232.5g  
食塩相当量 8.4g

6

水

- 朝 ○ナゲット○クリームパスタ○汁物○パン  
○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○そばろ丼○じゃが芋煮  
○いんげんの白和え○汁物○桃ゼリー
- 夕 ○ブリ竜田みぞれ煮○白菜の煮浸し  
○季節の椀物(春)○ご飯○オレンジ

熱量 1,690kcal たんぱく質 54.0g 脂質 55.9g  
炭水化物 242.6g 食塩相当量 10.2g

昼食



夕食



7

木

- 朝 ○豚肉のさつと煮○オクラのお浸し○汁物  
○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○アジの照り焼き○いかと里芋の煮物○きゅうりの  
酢の物○汁物○春の炊き込みご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○キャベツとソーセージ  
のソテー○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,423kcal たんぱく質 54.3g 脂質 28.3g  
炭水化物 238.1g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



8

金

- 朝 ○切干大根と昆布の煮物○ブロッコリーのお浸し  
○汁物○ご飯○乳飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○海鮮フライ○大豆の五目煮○白菜漬  
○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○牛すき煮○はんぺんと小松菜の煮物  
○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,649kcal たんぱく質 50.0g 脂質 47.0g  
炭水化物 260.3g 食塩相当量 10.3g

昼食



夕食



9

土

- 朝 ○田舎煮○小松菜と人参のごま和え○汁物  
○ご飯○乳飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○ウインナーカレー○豆腐サラダ○マンゴー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○南瓜煮○汁物○ご飯  
○カニカマときゅうりの和え物

熱量 1,539kcal たんぱく質 48.9g 脂質 37.5g  
炭水化物 251.5g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



10

日

- 朝 ○はんぺんチーズ○彩りピクルス○汁物  
○丸パン○乳飲料○ポークビーンズ
- 昼 ○えび散らし寿司○揚げ出し豆腐○ほうれん  
草のお浸し○汁物○パニラウエハース
- 夕 ○コロッケ盛り合せ○豆ひじき○汁物○ご飯  
○洋梨のコンポート

熱量 1,514kcal たんぱく質 41.8g 脂質 40.3g  
炭水化物 249.3g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



11

月

- 朝 ○とろろ○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物  
○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○ミートソースパグティ○ジャーマンポテト○エリンギ  
のマリネ○ぶどうジュース○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○親子煮○ほうれん草の白和え○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,301kcal たんぱく質 50.9g 脂質 24.5g  
炭水化物 217.8g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



12

火

- 朝 ★○ニンジン甘露煮○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○乳飲料○塩麴の小さきゅうり
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○春雨サラダ○汁物  
○ご飯○コーヒーゼリー
- 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○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,531kcal たんぱく質 48.8g 脂質 38.0g  
炭水化物 249.6g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



13

水

- 朝 ○クリームパスタ○豆サラダ○汁物○パン  
○乳飲料○キャベツとソーセージのソテー
- 昼 ○鶏の唐揚げ○ひじき煮○浅漬け○汁物  
○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○肉じゃが○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○彩りサラダ(和風)

熱量 1,986kcal たんぱく質 42.6g 脂質 91.7g  
炭水化物 248.3g 食塩相当量 10.4g

昼食



夕食



14

木

朝食のご当地  
メニュー

京都府



旬の山椒を使った爽やかな風味を  
お楽しみください。

## ちりめん山椒

ちりめん山椒は、イワシの稚魚「ちりめんじゃこ」と山椒を炊き合わせた京の味。ちりめんじゃこのうま味と爽やかな香りが合わさり、ご飯に合う一品です。元々は家庭料理だったものが評判を呼び、今や京都を代表する名物となりました。

- 朝 ○牛肉と野菜の炒め物○カリフラワーのおかか和え  
○汁物○ご飯○乳飲料○京都府 ちりめん山椒
- 昼 ○サバの照り焼き○大豆の五目煮○オクラの  
梅肉和え○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯  
○白桃のコンポート

熱量 1,540kcal たんぱく質 55.5g 脂質 38.8g  
炭水化物 242.9g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



15  
金

- 朝 ○目玉焼き○ひじき生姜風味和え○汁物  
○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○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○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○白身魚のレモンソース○ズッキーニとベーコンのソテー○汁物○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,355kcal たんぱく質 53.7g 脂質 21.6g  
炭水化物 237.4g 食塩相当量 8.7g



19  
火

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのおかか和え○汁物  
○ご飯○乳飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し  
○彩り紅あずま○汁物○どら焼き
- 夕 ○豚の生姜焼き○かぶの煮物○汁物○ご飯  
○パイナップル

熱量 1,498kcal たんぱく質 53.5g 脂質 32.9g  
炭水化物 251.0g 食塩相当量 10.0g



16  
土

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○酢豚○中華春雨○ナムル○汁物○ご飯  
○いちごゼリー
- 夕 ○刺身盛り合わせ○さつま芋甘辛煮○汁物  
○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,326kcal たんぱく質 41.9g 脂質 17.1g  
炭水化物 252.3g 食塩相当量 7.5g



20  
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○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○サワラの西京焼き○豆ひじき○オクラの梅肉和え○季節の椀物(春)○ご飯○水羊羹
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,484kcal たんぱく質 54.6g 脂質 38.9g  
炭水化物 229.1g 食塩相当量 8.8g



17  
日

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○ごぼうサラダ○汁物○丸パン○乳飲料○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
- 昼 ○炊き合わせ○れんこんの甘辛炒め○カニカマときゅうりの和え物○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○クワイ入り肉団子○切干大根煮○汁物  
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,533kcal たんぱく質 42.7g 脂質 39.8g  
炭水化物 254.5g 食塩相当量 10.2g



21  
木

- 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○乳飲料○明太子
- 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 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯  
○ほうれん草ナムル

熱量 1,430kcal たんぱく質 40.5g 脂質 37.2g  
炭水化物 234.7g 食塩相当量 9.4g



18  
月

- 朝 ○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○乳飲料○メバルの塩焼き
- 昼 ○豚じゃが○野菜つまみれ○オクラのお浸し  
○汁物○ご飯○プリン
- 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○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,476kcal たんぱく質 49.0g 脂質 31.2g  
炭水化物 251.0g 食塩相当量 9.1g



### 今月の旬な食材

## ○チンゲン菜○ぜんまい○長芋

2 昼 29 夕 オクラと長芋の和え物

14 朝 牛肉と野菜の炒め物(チンゲン菜)

16 昼 30 昼 ナムル(ぜんまい)

21 夕 野菜の中華煮(チンゲン菜)

実は、春が旬のチンゲン菜は、ほのかに甘み特徴の葉物野菜です。食物繊維やカルシウムなど、様々な栄養素を含んでおり、彩り豊かでクセがないため、どなたにも親しまれる味わいです。

22

金

今月のご当地  
メニュー

高知県



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抑え、食べやすく仕上げました。

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○はんぺんと小松菜の煮物○汁物○ご飯○乳飲料○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○チョコパイ
- 夕 ○豚の角煮○オニオンサラダ○汁物○ご飯○洋梨のコンポート



夕食

熱量 1,761kcal  
たんぱく質 56.0g  
脂質 57.9g  
炭水化物 253.4g  
食塩相当量 8.3g

23

土

- 朝 ○レンコンの南部煮○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○乳飲料○ブリ大根
- 昼 ○チーズインハンバーグ○ズッキーニとベーコンのソテー○彩りピクルス○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○白菜とさつま揚げの煮浸し○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,422kcal たんぱく質 52.7g 脂質 29.9g  
炭水化物 234.5g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

24

日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○ゆでたまご○汁物○丸パン○乳飲料○じゃが芋クリーム煮
- 昼 ○若鶏の黒酢あん○わかめと干えびの当座煮○卵の花○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○サバの味噌煮○さつま芋甘辛煮○季節の椀物(春)○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,628kcal たんぱく質 52.3g 脂質 47.7g  
炭水化物 249.7g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

25

月

- 朝 ○信田煮○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩こうじ焼き
- 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 ○麻婆豆腐○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯○大根と人参のナムル

熱量 1,351kcal たんぱく質 48.3g 脂質 25.3g  
炭水化物 233.5g 食塩相当量 11.6g



昼食



夕食

26

火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○乳飲料○骨まで食べるアジの干物
- 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 ○チキンステーキ○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,637kcal たんぱく質 65.8g 脂質 49.6g  
炭水化物 235.8g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

27

水

昼食



駅弁風  
新潟県

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。

## 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のせて仕上げました。サケの町・新潟県村上にちなみました。いくらルビー色、サケ・マス・カニの桜色、錦糸卵の山吹色。初夏の花畑のように華やかな彩りで季節のうつろいを感じる一品です。

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○レンコンサラダ○汁物○パン○乳飲料○ベーコンエッグ
- 昼 ○新潟県 サケマスカニいくら寿司○茶碗蒸し○小松菜の辛子和え○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○肉豆腐○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯○オレンジ



夕食

熱量 1,556kcal  
たんぱく質 56.9g  
脂質 41.2g  
炭水化物 241.8g  
食塩相当量 12.8g

28

木

腸内環境  
の日

- 朝 ○牛しぐれ煮○ほうれん草とツナの和え物  
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○炊き合わせ(春夏)○きのこ油揚げの甘辛炒め○めかぶ○汁物○菜めし○抹茶水羊羹
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○じゃが芋煮  
○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,618kcal たんぱく質 44.1g 脂質 48.1g  
炭水化物 254.2g 食塩相当量 10.6g



昼食



夕食

29

金

- 朝 ○厚焼き玉子○白菜のお浸し○汁物○ご飯  
○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)  
○みかんシロップ漬
- 夕 ○ハンバーグ○オクラと長芋の和え物  
○汁物○ご飯○さつま芋昆布煮

熱量 1,621kcal たんぱく質 52.9g 脂質 43.1g  
炭水化物 254.3g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

30

土

- 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○乳飲料○おかか佃煮
- 昼 ○五目うま煮○中華春雨○ナムル○汁物  
○ご飯○はちみつプチケーキ
- 夕 ○アジの塩焼き○竹輪とこんにゃくの炒り煮  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,312kcal たんぱく質 54.9g 脂質 20.5g  
炭水化物 229.9g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

31

日

- 朝 ○ポークビーンズ○スパゲティサラダ○汁物  
○丸パン○乳飲料○ミニコーンのバター炒め
- 昼 ○ねぎとろ丼○高野豆腐の含め煮  
○ささげのごま和え○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○肉団子○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯  
○洋梨のコンポート

熱量 1,566kcal たんぱく質 48.5g 脂質 38.6g  
炭水化物 258.7g 食塩相当量 11.0g



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』

11日  
昼食

## エリンギのマリネ

さっぱりとしたエリンギのマリネ  
に仕上げました。料理全体の  
バランスを引き立てます。

ぜひご賞味ください。

15日  
夕食白身魚の  
レモンソース

スライスレモンをのせて華やかに。  
バターのコクやほのかな甘みが、  
ソースの爽やかさを引き立てます。

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。


※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。