

「おいしい」という笑顔のために 

2018

12月

師走

第151号

II

今月の献立

ポインセチア
花言葉
「幸運を
祈る」

〈北海道〉
紅鮭ずわい蟹ちらし寿司

〈福島県〉
三春風グルメンチ

森 邦夫

今月の表紙



森 邦夫 さま

そんぼの家S 姪浜
(福岡県福岡市西区)



SOMPOケア

CK FOODS

1
土

- 朝 ○卵の花○ツナとキャベツの炒め煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○貝たくさん豚汁○チキンカツ○いんげんのごま和え○ご飯
- 夕 ○サンマの蒲焼○厚揚げのきのこあんかけ○汁物○ご飯

熱量 1,544kcal タンパク質 42.6g 脂質 44.6g
炭水化物 229.3g 塩分 7.9g



2
日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○白菜と貝の煮浸し○ポテトサラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○豚肉の生姜煮○豆腐つくね団子○汁物○ご飯

熱量 1,696kcal タンパク質 57.1g 脂質 68.6g
炭水化物 203.6g 塩分 9.4g



3
月

- 朝 ○田舎煮○焼きなす○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○白身魚のフリット 油淋ソース○玉ねぎそぼろ煮○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○おでん○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○十穀ご飯

熱量 1,329kcal タンパク質 40.9g 脂質 25.8g
炭水化物 224.7g 塩分 9.4g



4
火

- 朝 ○厚焼き玉子○豆ひじき○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○チキンステーキ○キャベツとヤングコーン炒め○カリフラワーの和風マリネ○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの照り焼き○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,444kcal タンパク質 48.6g 脂質 36.6g
炭水化物 220.0g 塩分 7.0g



5
水

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー○トマトペンネ○汁物○パン○コーヒーマル
- 昼 ○牛丼○かに大根○彩り紅あずま○汁物
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,663kcal タンパク質 47.4g 脂質 53.5g
炭水化物 239.5g 塩分 11.2g



6
木

- 朝 ○ひめ高野煮○竹輪とこんにゃくの炒り煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○酢豚○えびと竹の子の玉子とじ○もやしのナムル○汁物○ご飯
- 夕 ○カレーの味噌煮○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物○ご飯

熱量 1,220kcal タンパク質 45.2g 脂質 15.5g
炭水化物 218.0g 塩分 8.4g



料理コンテスト
2017

主菜部門賞
そんぽの家
稲城矢野口

白身魚のフリット 油淋ソース

メニュー開発の
思い

やわらかく食べやすい白身魚を揚げることで臭みを取り、自分の好きな油淋鶏ソースを合わせてさっぱり召し上がっていただけるようにアレンジしました。



7

金

何月のご当地
メニュー

北海道

昼食



旨味の詰まった紅鮭と甘味のある
ずわい蟹をぜひご賞味ください

紅鮭ずわい蟹ちらし寿司

鮭の中でも一番おいしいとされる「紅鮭」。料理に彩りを与え、食欲をそそる赤い身は、コクのある旨みとほんのりした甘味が特徴です。今月はそんな紅鮭とずわい蟹を使った北海道のご当地メニューをご用意しました。

朝 ○温泉卵○切干大根煮○汁物○ご飯○ヨーグルト

昼 ○北海道 紅鮭ずわい蟹ちらし寿司○ほうれん草とツナの和え物○切昆布大豆○汁物

夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん
○かぼちゃのポトフ○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,348kcal
タンパク質 50.8g
脂質 23.6g
炭水化物 225.5g
塩分 9.0g

10

月

朝

○目玉焼き○金平ごぼう○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○穴子丼○人参とワカメのごま酢和え
○筍の土佐煮○汁物

夕

○牛すき煮○きのこの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,335kcal タンパク質 43.0g 脂質 23.8g
炭水化物 226.8g 塩分 9.7g

昼食



夕食



11

火

朝

○ちくわと昆布の煮物○なすの田舎煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○とんかつ○大根なます○野菜の中華煮
○汁物○ご飯

夕

○サケの塩焼き○ほっこり煮合わせ○汁物
○ご飯

熱量 1,438kcal タンパク質 45.3g 脂質 29.5g
炭水化物 239.4g 塩分 8.6g

昼食



夕食



8

土

朝 ○白菜の煮浸し○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○ハヤシライス○たまごサラダ
○アロエシロップ漬け

夕 ○豚じゃが○豆腐のみそかけ○汁物○ご飯

熱量 1,563kcal タンパク質 40.2g 脂質 40.1g
炭水化物 253.3g 塩分 8.5g

昼食



夕食



12

水

朝

○ボイルウインナー○レンコンサラダ○汁物
○パン○コーヒーマル

昼

○助六寿司○茶碗蒸し○きんととき豆
○汁物

夕

○親子煮○大根の旨煮○汁物○ご飯

熱量 1,565kcal タンパク質 52.3g 脂質 48.2g
炭水化物 226.1g 塩分 13.4g

昼食



夕食



9

日

朝 ○ポークビーンズ○スパゲティサラダ○汁物
○パン○牛乳

昼 ○赤魚の煮付け○豚挽肉とキャベツのカレー炒め
○オクラとひじきの柚子風味○汁物○ご飯

夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○ごま豆腐○汁物
○ご飯

熱量 1,444kcal タンパク質 51.7g 脂質 39.2g
炭水化物 214.2g 塩分 8.0g

昼食



夕食



13

木

朝

○野菜の五目煮○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○オムレツデミグラスソース○カレーコロッケ
○かに風味サラダ○汁物○ご飯

夕

○エビチリ○野菜しゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,481kcal タンパク質 41.2g 脂質 33.7g
炭水化物 244.9g 塩分 9.5g

昼食



夕食



14

金

朝

○揚げとインゲンのそぼろあん○じゃが芋煮
○汁物○ご飯○ヨーグルト

昼

○とんこつラーメン○野菜ちぎり天○ナムル
○マンゴープリン

夕

○照焼きハンバーグ○野菜のマリネ○汁物
○ご飯熱量 1,428kcal タンパク質 44.2g 脂質 35.2g
炭水化物 225.5g 塩分 12.5g

昼食



夕食



15

土

朝

○大根の甘辛煮○しそひじき○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

昼

○サバの味噌煮○肉じゃが春雨
○キャベツの酢の物○汁物○ご飯

夕

○豚バラ焼肉○温奴○汁物○ご飯

熱量 1,487kcal タンパク質 45.3g 脂質 45.9g
炭水化物 212.4g 塩分 7.7g

昼食



夕食



16

日

朝

○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○マカロニサラダ○汁物○パン○牛乳

昼

○肉団子○アスパラと大根のさっぱり和え
○ふき土佐煮○汁物○ご飯

夕

○アジの塩焼き○田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,520kcal タンパク質 55.8g 脂質 44.7g
炭水化物 216.1g 塩分 8.9g

昼食



夕食



17

月

昼食

サクサクのメンチカツと風味豊かな
ピーマンがマッチした一品今月のご当地
メニュー

福島県

三春風グルメンチ

全国有数のピーマンの生産地、福島県三春町のご当地B級グルメです。三春のピーマンは皮が薄く軟らかいことが特徴。サクサクのメンチカツに、三春のピーマンの風味と食感がマッチした絶妙な味わいをお楽しみください。

朝

○大豆の五目煮○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○福島県 三春風グルメンチ○もずく
○南瓜煮○汁物○ご飯

夕

○かに玉○なすのおかか煮○汁物○ご飯

夕食

熱量 1,593kcal
タンパク質 39.2g
脂質 45.1g
炭水化物 249.5g
塩分 11.3g

18

火

朝

○サケの塩焼き○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○豚丼○キャベツとベーコンの蒸し物
○長芋とワカメのごま酢和え○汁物

夕

○薩摩つくねの炊き合わせ○大豆のじゃこ煮
○汁物○ご飯熱量 1,471kcal タンパク質 49.7g 脂質 37.5g
炭水化物 223.6g 塩分 9.7g

昼食



夕食



19

水

朝

○チーズオムレツ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○コーヒー牛乳

昼

○きつねうどん○枝豆しんじょ
○小松菜の彩り和え○みかんシロップ漬け

夕

○牛バラ焼肉炒め○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯熱量 1,424kcal タンパク質 43.6g 脂質 46.3g
炭水化物 205.8g 塩分 12.2g

昼食



夕食



20

木

- 朝 ○温奴○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○たらのピカタ○カリフラワーの和風マリネ
○マカロニナポリタン風○汁物○ご飯
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○さつま芋の彩り煮
○汁物○ご飯

熱量 1,419kcal タンパク質 49.1g 脂質 30.8g
炭水化物 226.6g 塩分 7.8g

昼食



夕食



21

金

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ○レモンゼリー
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○白菜の三杯酢和え
○汁物○ご飯

熱量 1,484kcal タンパク質 42.3g 脂質 31.2g
炭水化物 251.3g 塩分 9.9g

昼食



夕食



22

土

- 朝 ○切昆布大豆○いんげんのごま和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○えびちらし寿司○南瓜のそぼろ煮
○イワシの浅炊き○汁物
- 夕 ○豚キムチ○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,409kcal タンパク質 42.5g 脂質 29.1g
炭水化物 238.8g 塩分 10.1g

昼食



夕食



23

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○クリームパスタ○汁物
○パン○牛乳
- 昼 ○サバの塩焼き○菜の花と湯葉の煮浸し
○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○五目豆腐揚げ
○汁物○ご飯

熱量 1,475kcal タンパク質 48.6g 脂質 48.6g
炭水化物 204.5g 塩分 8.5g

昼食



夕食



24

月

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○なすの田舎煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○チーズインハンバーグ○ベーコンポテト
○コールスロー○汁物○ご飯
- 夕 ○赤魚の西京焼き○レンコンの南部煮
○汁物○鶏めし

熱量 1,342kcal タンパク質 44.4g 脂質 27.1g
炭水化物 223.0g 塩分 9.4g

昼食



夕食



25

火

- 朝 ○温泉卵○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○クリスマスプレート○スモークサーモンの
マリネ○プチケーキ○白身魚のチャウダー
- 夕 ○豚の生姜焼き○ごぼうサラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,744kcal タンパク質 57.6g 脂質 62.4g
炭水化物 226.7g 塩分 7.2g

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』

25日
昼食

クリスマスプレート

ローストチキンにプチケーキ。
クリスマスメニューです。

ぜひご賞味ください。

シーケー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。

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

25日
夕食

豚の生姜焼き

味が濃すぎるというご意見に応え、
調味料を調節し、
玉ねぎを加え、野菜のコクと
甘みをプラスしました。

ぜひご賞味ください。

シーケー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。

26

水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○キャベツとヤング
コーン炒め○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○肉じゃが○ほうれん草とツナの和え物
○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○三杯酢和え○汁物
○ご飯

熱量 1,566kcal タンパク質 48.7g 脂質 42.9g
炭水化物 241.3g 塩分 10.5g



29

土

- 朝 ○ポイルウインナー○金平ごぼう○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○サケの塩焼き○里芋の鶏そぼろ
○ほうれん草の白和え○汁物○若菜ご飯
- 夕 ○アンサンプルエッグ○スパゲティサラダ
○汁物○ご飯

熱量 1,465kcal タンパク質 46.8g 脂質 40.1g
炭水化物 219.7g 塩分 8.6g



27

木

- 朝 ○白菜の煮浸し○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○カレーの煮付け○根菜の海老そぼろあん
○生湯葉○汁物○ご飯
- 夕 ○グリーンシチュー○チキンカツ
○ハムサラダ○ご飯

熱量 1,329kcal タンパク質 44.5g 脂質 24.0g
炭水化物 227.2g 塩分 7.8g



30

日

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃがバター○汁物
○パン○牛乳
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○キャベツと
ベーコンの蒸し物○彩り紅あずま○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの煮付け○湯豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,557kcal タンパク質 51.5g 脂質 47.8g
炭水化物 221.1g 塩分 8.5g



28

金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○焼きなす○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい
○もやしのナムル○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏唐揚げの和風あんかけ
○春菊の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,294kcal タンパク質 41.5g 脂質 24.2g
炭水化物 220.8g 塩分 8.5g



31

月

- 朝 ○目玉焼き○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○牛しぐれ煮○キャベツの酢の物
○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯
- 夕 ○年越しそば○筑前煮○杏仁豆腐

熱量 1,451kcal タンパク質 45.8g 脂質 30.5g
炭水化物 239.3g 塩分 12.1g



昨年度、社内で行った料理コンテストの賞を
受賞した献立が **10、11、12、1月**と
4カ月にわたり登場します。どうぞお楽しみに。



SOMPO ケア

CK FOODS