

「おいしい」という笑顔のために 

2019

1月
睦月

第152号

I

今月の献立

〈富山県〉
かに飯
〈山形県〉
米沢牛コロッケ

今月のご当地メニュー



今月の表紙



そんぽの家 東六郷
入居者 さま一同
(東京都大田区)



SOMPOケアフーズ

1

火

- 朝 ○正月雑煮○盛り合わせ○ご飯○乳製品
 昼 ○ブリの照り煮○盛り合わせ○汁物○赤飯
 ○上用まんじゅう(紅)
 夕 ○豚角煮○紅白なます○汁物○ご飯

熱量 1,930kcal たんぱく質 73.3g 脂質 54.8g
 炭水化物 277.0g 塩分 10.9g

朝食



昼食



夕食



3

木

- 朝 ○温奴○しそひじき○汁物○ご飯
 ○乳製品
 昼 ○豚バラ焼肉○ツナとキャベツの炒め煮
 ○ポテトサラダ○汁物○ご飯○プリン
 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん
 ○切干大根とワカメの煮物○汁物○ご飯

熱量 1,707kcal たんぱく質 51.7g 脂質 47.9g
 炭水化物 259.7g 塩分 8.6g

昼食



夕食



4

金

- 朝 ○ウインナー玉子巻○ブロッコリーお浸し
 ○汁物○ご飯○乳製品
 昼 ○年明けうどん○かき揚げ
 ○イワシの浅炊き○みかんシロップ漬け
 夕 ○餃子○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,493kcal たんぱく質 46.3g 脂質 32.5g
 炭水化物 246.8g 塩分 11.1g

昼食



夕食



5

土

- 朝 ○豆腐と白菜の煮浸し○竹輪とこんにゃくの
 炒り煮○汁物○ご飯○乳製品
 昼 ○カレーライス○かに風味サラダ
 ○アロエシロップ漬け
 夕 ○鶏肉の利休煮○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,554kcal たんぱく質 44.8g 脂質 40.6g
 炭水化物 241.9g 塩分 8.7g

昼食



夕食



2

水

- 朝 ○肉詰いなりの含め煮○いんげんのごま和え
 ○汁物○ご飯○乳製品
 昼 ○かに散らし寿司○茶碗蒸し○きんとき豆
 ○汁物○ミニたい焼
 夕 ○うなぎ蒲焼○オクラと枝豆の彩り和え
 ○汁物○ご飯

熱量 1,625kcal たんぱく質 64.3g 脂質 40.2g
 炭水化物 244.1g 塩分 10.9g

昼食



夕食



昼食



夕食



7
月

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○焼きなす○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○カレーの味噌煮○豚肉とゆりねの玉子とじ○彩りピクルス○汁物○七草粥○とろけるチーズケーキ
- 夕 ○牛すき煮○春菊の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,320kcal たんぱく質 53.2g 脂質 28.1g
炭水化物 205.9g 塩分 9.6g

8
火

- 朝 ○厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○菜の花と湯葉の煮浸し
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○豆腐のみそかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,690kcal たんぱく質 49.0g 脂質 50.3g
炭水化物 249.2g 塩分 9.4g

9
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○乳製品
- 昼 ○牛焼肉丼○大根の旨煮○人参とワカメの
ごま酢和え○汁物○しっとりまんじゅう(吹雪)
- 夕 ○サケの塩焼き○さつま芋の彩り煮○汁物
○ご飯

熱量 1,648kcal たんぱく質 57.0g 脂質 50.4g
炭水化物 234.7g 塩分 10.1g

10
木

今月のご当地
メニュー

富山県



かにの旨味が染み込んだ
かに飯を、ぜひご賞味ください。

かに飯

環境にやさしい漁法として知られるカニ籠漁。その発祥の地である富山県魚津市では、ズワイガニ漁が盛んです。今月は、かにの旨味が染み込んだ富山県のかに飯をご用意しました。旬の海の幸をご堪能ください。

- 朝 ○ひめ高野煮○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○富山県 かに飯○玉子豆腐○あぶら揚げと
ぜんまい煮○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○肉じゃが○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯



熱量 1,372kcal
たんぱく質 46.2g
脂質 26.5g
炭水化物 229.0g
塩分 10.2g

11
金

- 朝 ○目玉焼き○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○サンマの蒲焼○枝豆しんじょ○春雨サラダ
しそ風味○汁物○ご飯○ぜんざい
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○もやしのナムル○汁物
○ご飯

熱量 1,764kcal たんぱく質 63.4g 脂質 47.5g
炭水化物 227.7g 塩分 9.6g

12
土

- 朝 ○筑前煮○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○煮込みハンバーグ○じゃがバター○アスパラと
大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○親子煮○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯

熱量 1,522kcal たんぱく質 54.6g 脂質 30.2g
炭水化物 249.5g 塩分 9.3g



13

日

- 朝 ○ポークビーンズ○スパゲティサラダ
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○サバの塩焼き○五目豆腐揚げ○もずく
○汁物○ご飯○プチシュール
- 夕 ○豚肉の生姜煮○さつま芋甘辛煮○汁物
○ご飯

熱量 1,788kcal たんぱく質 50.7g 脂質 71.1g
炭水化物 226.4g 塩分 8.7g

昼食



夕食



14

月

- 朝 ○温奴○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○蒸し鶏のサラダ
○レモンゼリー
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ
○小松菜のごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,374kcal たんぱく質 41.4g 脂質 25.2g
炭水化物 240.9g 塩分 8.8g

昼食



夕食



15

火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○なすの田舎煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○醤油ラーメン○しゅうまい
○オクラとひじきの柚子風味○杏仁豆腐
- 夕 ○アンサンブルエッグ
○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,424kcal たんぱく質 46.9g 脂質 33.5g
炭水化物 227.3g 塩分 11.8g

昼食



夕食



16

水

- 朝 ○ボイルウインナー○コールスロー○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○鶏の唐揚げ○きのこ油揚げの甘辛炒め
○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯○りんごゼリー
- 夕 ○おでん○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯

熱量 1,798kcal たんぱく質 69.3g 脂質 65.2g
炭水化物 226.1g 塩分 11.0g

昼食



夕食



17

木

- 朝 ○温泉卵○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○肉豆腐○なすのおかか煮○ほうれん草の
お浸し○汁物○ご飯○しっとりどら焼
- 夕 ○アジの照り焼き○ほっこり煮合わせ○汁物
○ご飯

熱量 1,575kcal たんぱく質 54.9g 脂質 29.9g
炭水化物 236.2g 塩分 8.6g

昼食



夕食



18

金

- 朝 ○野菜の五目煮○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚バラと山芋の炒め物○野菜ちぎり天○いんげんの
ごま和え○汁物○ご飯○いちご風味大福
- 夕 ○チキン南蛮○ごま豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,694kcal たんぱく質 53.6g 脂質 45.5g
炭水化物 259.4g 塩分 10.2g

昼食



夕食

料理コンテスト
2017

優秀賞

そんぽの家S
武蔵野

豚バラと山芋の炒め物

メニュー開発の
思い

栄養満点の山芋と豚肉に味が絡んでいるので、ご飯に合います。ぜひ召し上がっていただき、さらに元気になっていただきたいと思います。

19

土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○大根の甘辛煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○サワラの柚子味噌焼き○肉じゃが春雨○キャベツの
酢の物○汁物○ご飯○ショコラムースケーク
- 夕 ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,564kcal たんぱく質 53.3g 脂質 42.3g
炭水化物 232.8g 塩分 8.7g

昼食



夕食



20

日

朝

○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○かぼちゃの洋風煮○汁物○パン○乳製品

昼

○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○ツナとキャベツの炒め煮○生湯葉○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)

夕

○赤魚の塩焼き○田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,457kcal たんぱく質 52.7g 脂質 35.1g
炭水化物 224.8g 塩分 9.1g

昼食



夕食



21

月

朝

○大豆の五目煮○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳製品

昼

○麻婆豆腐○中華春雨○もやしのナムル
○汁物○ご飯○パンプキンプチケーキ

夕

○チキンステーキ○ジャーマンポテト
○汁物○ご飯

熱量 1,515kcal たんぱく質 52.1g 脂質 35.4g
炭水化物 239.2g 塩分 8.9g

昼食



夕食



23

水

朝

○チーズオムレツ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○乳製品

昼

○穴子散らし寿司○豚肉と菜の花のゴマ煮
○彩り紅あずま○汁物○黒糖饅頭

夕

○クワイ入り肉団子○豆と海藻のしそ風味
○汁物○ご飯

熱量 1,555kcal たんぱく質 51.7g 脂質 34.5g
炭水化物 254.7g 塩分 10.8g

昼食



夕食



24

木

朝

○卵の花○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳製品

昼

○焼きそば○えびと竹の子の玉子とじ
○なすのお浸し○汁物○マンゴーケーキ

夕

○サバの照り焼き○ひめ高野煮
○汁物○ご飯

熱量 1,507kcal たんぱく質 51.1g 脂質 44.4g
炭水化物 218.7g 塩分 10.7g

昼食



夕食



22

火

4月のご当地
メニュー

山形県



米沢牛のコクと旨みが詰まった
絶品のコロッケです。

米沢牛コロッケ

肥沃な土壌と草資源に恵まれた米沢牛の産地、米沢盆地。澄んだ空気やきれいな水が、米沢牛特有の霜降り肉を作ると言われています。山形県ではステーキや焼肉、牛丼やハンバーガーなどは、家庭料理としても愛されています。

朝

○揚げとインゲンのそぼろあん
○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○乳製品

昼

○山形県 米沢牛コロッケ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○大根なます○汁物○杏仁豆腐

夕

○貝たくさん豚汁○キャベツとベーコンの
チャンプルー○南瓜煮○ひじきご飯

夕食



熱量 1,557kcal
たんぱく質 42.9g
脂質 62.6g
炭水化物 198.7g
塩分 9.1g

25

金

朝

○キャベツとベーコンの蒸し物○切昆布大豆
○汁物○ご飯○乳製品

昼

○焼き鳥丼○人参とワカメのごま酢和え
○ごぼうのうま煮○汁物○プチシュー

夕

○豚じゃが○白菜と貝の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,594kcal たんぱく質 52.1g 脂質 35.7g
炭水化物 256.7g 塩分 9.5g

昼食



夕食



26

土

朝

○厚揚げのきのこのあんかけ○ふき土佐煮
○汁物○ご飯○乳製品

昼

○カレーの煮付け○ほうれん草干しエビ和え
○里芋の含め煮○汁物○ご飯○グレープゼリー

夕

○クリームシチュー○お魚キャベツメンチ
○サラダ○ご飯

熱量 1,395kcal たんぱく質 49.2g 脂質 21.3g
炭水化物 242.6g 塩分 8.1g

昼食



夕食



27
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○魚肉ソーセージ炒め
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○豚の生姜焼き○しそひじき○レンコンサラダ
○汁物○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○サバの味噌煮○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯

熱量 1,606kcal たんぱく質 48.7g 脂質 53.4g
炭水化物 227.3g 塩分 8.7g



30
水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○クリームパスタ
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○サワラの照り焼き○春雨と鶏肉の和え物
○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○ご飯○焼き芋
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物
○ご飯

熱量 1,449kcal たんぱく質 53.1g 脂質 35.3g
炭水化物 224.5g 塩分 8.1g



28
月

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○焼きなす○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏そば○きのこの白和え
○さつま芋の彩り煮○マンゴープリン
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○たまごサラダ
○汁物○ご飯

熱量 1,571kcal たんぱく質 58.1g 脂質 40.4g
炭水化物 239.2g 塩分 13.2g



31
木

- 朝 ○温泉卵○豆ひじき○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○かき揚げ丼○長芋とワカメのごま酢和え
○大根のゆず味噌煮○汁物○マンゴープリン
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ
○なすのおかか煮○汁物○ご飯

熱量 1,547kcal たんぱく質 45.0g 脂質 39.0g
炭水化物 244.6g 塩分 9.5g



29
火

- 朝 ○サケの塩焼き○切干大根煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○オムライス○ポテトコロッケ○カリフラワーの
和風マリネ○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○キャベツの酢の物
○汁物○ご飯

熱量 1,589kcal たんぱく質 51.5g 脂質 42.6g
炭水化物 241.5g 塩分 10.0g



あとがき

2019年の干支は「亥」

亥の干支の意味は、勇氣・無病息災、だそうです。いのしし肉は縄文時代からよく食べられてきた食材であり、いのしし肉に具材を加えた鍋料理は日本各地に見られます。一番有名なのは「ぼたん鍋」です。「ぼたん鍋」とは白菜・ごぼう・人参などの野菜などと一緒のいのしし肉を煮込む鍋料理です。名前の由来は諸説ありますが、皿にいのしし肉を牡丹の花の様に盛り付ける事から「ぼたん鍋」と名付けたとされています。

いのしし肉は万病を防ぐと言われており、薬膳では虚弱を補い助ける。風邪を取り除き、体に害を与える物質を除去するといった効能があるとされています。

ぼたん鍋を食べる機会は少ないと思いますが、寒い時期には体が温まる物が食べたいですね。

