

「おいしい」という笑顔のために 

# 今月の献立

2025

1月  
睦月

第224号

II



今月の季節御膳

## 正月御膳

今月のご当地メニュー

〈埼玉県〉秩父市 わらじかつ井

駅弁風

〈青森県〉海の幸たっぷり  
磯ひつまぶし風

朝食のご当地メニュー

〈青森県〉タラの子和え

今月の表紙



そんぽの家川崎宮前  
ご入居者様

そんぽの家 川崎宮前  
(神奈川県川崎市宮前区)

1

水

今月の

季節  
御膳

2025年のはじまりに、縁起の良い  
日本伝統の味を提供いたします。

## 正月御膳

おせち料理には、黒豆=心身ともに健やかに過ごせるよう、かまぼこ=日の出、栗きんとん=豊かな1年を祝うなど、一つずつ意味が込められています。今年1年も、幸多き1年となりますようお祈り申し上げます。

- 朝** ○キンメダイ西京焼○盛り合わせ○汁物○ご飯  
○カフェオーレ
- 昼** ○ブリの照り煮○盛り合わせ○正月雑煮○赤飯  
○上用まんじゅう(紅)
- 夕** ○豚の角煮○カリフラワーの甘酢漬け○汁物  
○ご飯○パイナップルシロップ漬け



熱量 1,883kcal  
たんぱく質 65.0g  
脂質 52.0g  
炭水化物 288.5g  
食塩相当量 8.7g

2

木

- 朝** ○松風焼き○春菊のお浸し○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○いか大根
- 昼** ○かに散らし寿司○揚げ出し豆腐  
○さつま芋昆布煮○汁物○リンゴゼリー
- 夕** ○うなぎ蒲焼○白菜の煮浸し○汁物○ご飯  
○白桃のコンポート

熱量 1,359kcal たんぱく質 50.4g 脂質 22.6g  
炭水化物 241.9g 食塩相当量 8.1g



3

金

- 朝** ○絹揚げとオクラのそぼろあん○切干大根と昆布の  
煮物○汁物○ご飯○ヨーグルト○サンマの甘露煮
- 昼** ○クリームシチュー○ミートボールナポリタン  
○ごぼうサラダ○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕** ○豚キムチ○チンゲン菜の煮浸し○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,486kcal たんぱく質 44.0g 脂質 41.0g  
炭水化物 236.8g 食塩相当量 7.7g



4

土

- 朝** ○雷こんにゃく○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** ○薩摩つくねの炊き合わせ○オクラの梅肉和え○人参  
と玉子の炒め物○汁物○ご飯○はちみつプチケーキ
- 夕** ○麻婆春雨○しゅうまい○汁物○ご飯  
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,447kcal たんぱく質 48.8g 脂質 28.5g  
炭水化物 250.2g 食塩相当量 11.2g



5

日

- 朝** ○ボロニアソーセージ○ポークビーンズ  
○汁物○パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼** ○牛丼○田舎煮○ほうれん草の白和え  
○汁物○芋ようかん
- 夕** ○銀ヒラスの照り焼き○クワイとワカメの  
酢の物○汁物○ご飯○みかん

熱量 1,683kcal たんぱく質 51.1g 脂質 63.1g  
炭水化物 233.3g 食塩相当量 10.9g



6

月

- 朝** ○かぶとカニカマの和風煮○白菜のお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼** ○鶏肉と大根の煮物○金平ポテト○いんげん  
のごま和え○汁物○ご飯○チョコプチシュー
- 夕** ○豚肉の味噌焼き○揚げなすのポン酢かけ  
○季節の椀物(冬)○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,470kcal たんぱく質 44.9g 脂質 44.7g  
炭水化物 225.4g 食塩相当量 8.5g



7

火

- 朝** ○厚揚げのきのこあんかけ○豆と海藻のしそ風味  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○はんぺん和小松菜の煮物
- 昼** ○サバの塩焼き○いんげんの白和え○さつま芋  
の彩り煮○汁物○七草粥○お濃茶ケーキ
- 夕** ○ピーマンの肉詰め○竹輪とこんにゃくの  
炒り煮○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,347kcal たんぱく質 48.5g 脂質 34.7g  
炭水化物 213.6g 食塩相当量 8.2g



8

水

- 朝 ○目玉焼き○かぼちゃの洋風煮○汁物  
○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○照り焼きチキン○里芋の含め煮○オクラと  
長芋の和え物○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○コロッセ盛り合せ○小松菜のお浸し○汁物  
○ご飯○パイナップル

熱量 1,633kcal たんぱく質 42.0g 脂質 45.4g  
炭水化物 265.8g 食塩相当量 8.3g



12

日

- 朝 ○キャベツとソーセージのソテー○レンコンサラダ  
○汁物○パン○乳飲料○ベーコンエッグ
- 昼 ○赤魚の塩焼き○さつま芋の彩り煮○白菜の  
土佐酢和え○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○牛すき煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物  
○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,494kcal たんぱく質 53.6g 脂質 39.6g  
炭水化物 235.6g 食塩相当量 11.2g



9

木

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○ブロッコリーのごま和え  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○メバルの塩麹焼き
- 昼 ○醤油ラーメン○しゅうまい  
○ほうれん草のお浸し○ぶどうゼリー
- 夕 ○白身魚のジンジャーソースかけ○キャベツ  
のコンソメ煮○汁物○ご飯○マカロニサラダ

熱量 1,437kcal たんぱく質 55.0g 脂質 41.4g  
炭水化物 213.7g 食塩相当量 11.0g



13

月



明治時代から続く駅弁屋の焼きホタテと  
ういの磯ひつまぶしを参考にしました。

駅弁風  
青森県

### 海の幸たっぷり磯ひつまぶし風

まずはそのまま食べていただき、噛むたびに広がるホタテとウイのうま味をお楽しみください。次にあおさ入りのすまし汁をかけてひつまぶし風にして食べると、さらに海の幸が口いっぱいになり、一品で2通りの味が楽しむことができます。

- 朝 ○厚焼き玉子○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○青森県 海の幸たっぷり磯ひつまぶし風○野菜の  
五目煮○チンゲン菜の煮浸し○汁物○コーヒゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○彩りピクルス○汁物  
○ご飯○キウイフルーツ



熱量 1,282kcal  
たんぱく質 42.1g  
脂質 21.3g  
炭水化物 233.8g  
食塩相当量 8.4g

10

金

- 朝 ○とろろ○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○汁物○ご飯○ヨーグルト○イワシの梅煮
- 昼 ○豚の生姜焼き○ポテトサラダ○豆腐と白菜の  
煮浸し○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○豚挽肉とキャベツの  
カレー炒め○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,471kcal たんぱく質 51.0g 脂質 39.0g  
炭水化物 229.6g 食塩相当量 8.0g



11

土

- 朝 ○白菜と貝の煮浸し○レンコンの南部煮  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○オムライス○ヒレカツ○かに風味サラダ  
○汁物○桃ゼリー
- 夕 ○サワラの西京焼き○いかと里芋の煮物  
○汁物○ご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,409kcal たんぱく質 52.5g 脂質 30.8g  
炭水化物 232.4g 食塩相当量 8.1g



14

火

- 朝 ○牛しぐれ煮○キャベツとあさりの酒蒸し風○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○豚じゃが○金平ごぼう○カリフラワーの  
おかか和え○汁物○ご飯○チョコまん
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○筍の煮物○汁物  
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,579kcal たんぱく質 49.4g 脂質 36.9g  
炭水化物 262.1g 食塩相当量 10.1g



15  
水

- 朝 ○チーズオムレツ○ジャーマンポテト○汁物  
○パン○カフェオーレ○マカロニサラダ
- 昼 ○サバの照り焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん  
○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯○抹茶羹
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○あぶら揚げと  
ぜんまい煮○汁物○ひじきご飯○マンゴー

熱量 1,635kcal たんぱく質 45.8g 脂質 46.2g  
炭水化物 257.7g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

19  
日

- 朝 ○キャベツのコンソメ煮○ミートボールナポリタン  
○汁物○パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し  
○オクラのお浸し○汁物○どら焼き
- 夕 ○豚焼肉○はんぺんと小松菜の煮物○汁物  
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,667kcal たんぱく質 44.3g 脂質 54.3g  
炭水化物 250.6g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

16  
木

- 朝 ○信田煮○温泉卵○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○そぼろ丼○なすの煮浸し○いんげんの  
白和え○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○ポークソテー○野菜のトマト煮○汁物  
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,609kcal たんぱく質 59.2g 脂質 45.6g  
炭水化物 240.6g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

20  
月



朝食

朝食のご当地  
メニュー

青森県

青森県の一部地域では  
冬の時期に食べる家庭料理です。

## タラの子和え

昭和20年頃までは、年の瀬に大きなタラのエラに縄を通して雪道を引きずって持ち帰るのが風物詩だったそうです。今回は消費量全国トップクラスのたらこと昆布を和えて、ご飯のお供にぴったりな一品に仕上げました。

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○オクラと長芋の和え物○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○青森県 タラの子和え
- 昼 ○サバの味噌煮○じゃが芋煮○大根の梅肉和え  
○季節の椀物(冬)○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○チキン南蛮○竹輪とこんにゃくの炒り煮○汁物  
○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,485kcal  
たんぱく質 50.9g  
脂質 37.6g  
炭水化物 239.2g  
食塩相当量 9.7g



昼食



夕食



17  
金

- 朝 ○目玉焼き○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○肉うどん○ちくわの磯辺天ぷら○菜の花と  
湯葉の煮浸し○みかんシロップ漬け
- 夕 ○大きなエビチリ○野菜の中華煮○汁物  
○ご飯○ほうれん草ナムル

熱量 1,368kcal たんぱく質 45.6g 脂質 33.3g  
炭水化物 222.1g 食塩相当量 11.5g



昼食



夕食

18  
土

- 朝 ○根菜の海老そぼろあん○卵の花○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○野菜カレー○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)  
○レモンゼリー
- 夕 ○クワイ入り肉団子○きのこ油揚げの甘辛  
炒め○汁物○ご飯○ひじき生姜風味和え

熱量 1,363kcal たんぱく質 39.7g 脂質 28.0g  
炭水化物 246.0g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

※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。  
※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。

21

火

- 朝 ○きのご温奴○大根のゆず味噌煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○五目うま煮○玉子ときくらげの炒め物○もやしのナムル○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○アジの照り焼き○キャベツの酢の物○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,213kcal たんぱく質 50.7g 脂質 17.2g  
炭水化物 214.2g 食塩相当量 7.3g



昼食



夕食

24

金

- 朝 ○甘辛鶏つくね○かぶとカニカマの和風煮  
○汁物○ご飯○ヨーグルト○ブリ大根
- 昼 ○豚肉とれんこんの炒め物○さつま芋の彩り煮  
○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○肉じゃが○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○サラダ(和風)

熱量 1,558kcal たんぱく質 44.4g 脂質 35.9g  
炭水化物 263.9g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

22

水

今月のご当地  
メニュー

埼玉県



昼食

特徴である薄くて巨大なかつに、  
甘辛いたれをかけた丼です。

## 秩父市 わらじかつ丼

埼玉県秩父では1月上旬～2月下旬まで秩父三大氷柱が  
開催されています。秩父のご当地メニューでもあるわらじ  
かつ丼とは、見た目の大きさから履物の草鞋に例えられ、  
全国各地から人々が訪れる人気メニューです。

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ほうれん草とコーンのバター炒め  
○汁物○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○埼玉県 わらじかつ丼○キャベツとあさりの酒蒸し風  
○いんげんの白和え○汁物○栗蒸しようかん
- 夕 ○おでん○牛肉と野菜の炒め物○汁物○ご飯  
○白桃のコンポート

熱量 1,848kcal  
たんぱく質 46.9g  
脂質 65.0g  
炭水化物 267.6g  
食塩相当量 10.5g



夕食

23

木

- 朝 ○目玉焼き○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○ブリ竜田みぞれ煮○クワイとワカメの酢の物  
○豆腐と白菜の煮浸し○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○中華春雨○汁物  
○ご飯○オレンジ

熱量 1,462kcal たんぱく質 52.2g 脂質 28.3g  
炭水化物 252.8g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

27

月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○大豆の五目煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○メンチカツ○ふろふき大根○セロリの  
浅漬け○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○サンマの蒲焼○小松菜と人参のごま和え  
○季節の椀物(冬)○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,614kcal たんぱく質 47.0g 脂質 47.5g  
炭水化物 252.0g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

28  
火

- 朝 ○高野豆腐の含め煮○山菜みぞれ和え  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○ビーフカレー○ローストポークのサラダ  
○りんご
- 夕 ○肉豆腐○青菜とカニカマのお浸し○汁物  
○ご飯○ひじき生姜風味和え

熱量 1,422kcal たんぱく質 49.2g 脂質 39.5g  
炭水化物 223.4g 食塩相当量 8.6g



29  
水

- 朝 ○ポークビーンズ○レンコンサラダ○汁物○パン  
○カフェオーレ○キャベツとソーセージのソテー
- 昼 ○マトウダイの煮付け○大根のゆず味噌煮  
○卵の花○汁物○ご飯○洋梨のタルト
- 夕 ○肉団子の和風あんかけ○なすのおかか和え  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,536kcal たんぱく質 44.3g 脂質 40.0g  
炭水化物 250.1g 食塩相当量 9.7g



30  
木

- 朝 ○雷こんにゃく○ふきと油揚げの煮物○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○かつ丼○ほうれん草の白和え  
○じゃが芋煮○汁物○白桃羹
- 夕 ○炊き合わせ○大根の甘辛煮○汁物  
○冬の炊き込みご飯○メロン

熱量 1,460kcal たんぱく質 47.6g 脂質 33.6g  
炭水化物 242.9g 食塩相当量 9.5g



31  
金

- 朝 ○いか団子と大根の煮物○ツナとキャベツの炒め煮  
○汁物○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○味噌ラーメン○海鮮しゅうまい  
○ほうれん草ナムル○ぶどうゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○えびグラタン○汁物  
○ご飯○サラダ(チーズ&パジル)

熱量 1,319kcal たんぱく質 47.6g 脂質 27.0g  
炭水化物 225.5g 食塩相当量 11.4g



## 今月の旬な食材

### ○春菊○白菜○ほうれん草

- 2朝 春菊のお浸し
- 2夕 白菜の煮浸し
- 5昼 30昼 ほうれん草の白和え
- 6朝 白菜のお浸し
- 9昼 ほうれん草のお浸し
- 10昼 23昼 豆腐と白菜の煮浸し
- 12昼 白菜の土佐酢和え
- 22朝 ほうれん草とコーンの  
バター炒め

例えば春菊の独特の香りの成分は、体をリラックスさせてくれることや胃腸の消化を活発にしてくれる作用もあるようです。また、春に花を咲かせることから名前に「春」とつきますが、旬は「冬」になります。

新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

4日 23日  
夕食 夕食

### 汁の具のニラ



中華スープとの相性が良く、ニラの風味で食慾がそそられる一品です。

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。

改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

12日  
昼食

### 赤魚の塩焼き



ご意見により大きさ33%、たんぱく質28%アップしました。

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。

※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。