

「おいしい」という笑顔のために 

2025

2月
如月

第225号

II

今月の献立

今月の季節御膳

節分寿司盛合せ

今月のご当地メニュー

〈島根県〉 出雲風そば

食の望遠鏡

〈カナダ〉 サーモンチャウダー

駅弁風

〈長野県〉 信州牛めし弁当

今月の
表紙・裏表紙



吉川 芳江 さま

そばの家 大和
(神奈川県大和市渋谷)

Y. Yoshikawa

1
土

- 朝 ○信田煮○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○照り焼きチキン○いかと里芋の煮物○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○いちごプッシュー
- 夕 ○牛すき煮○春菊としめじのお浸し○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,404kcal たんぱく質 46.9g 脂質 30.4g
炭水化物 240.9g 食塩相当量 9.3g



4
火

- 朝 ○ごぼうのうま煮○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○メバルの塩麹焼き
- 昼 ○オムライス○ヒレカツ○かに風味サラダ
○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○サバの照り焼き○キャベツとあさりの酒蒸し
風○汁物○ゆかりご飯○キウイフルーツ

熱量 1,485kcal たんぱく質 51.2g 脂質 41.0g
炭水化物 229.0g 食塩相当量 8.6g



2
日

今月の
季節
御膳



節分寿司盛合せ

毎年2月3日が節分になることが多いですが、節分の月日は固定されているものではなく、立春の前日が節分になります。2025年は2月3日が立春になるため、節分は2月2日となります。

- 朝 ○スクランブルエッグ○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○節分寿司盛合せ○イワシ煮付け○白花豆
○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○チンジャオロース○しゅうまい○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬け



熱量 1,659kcal
たんぱく質 52.3g
脂質 54.5g
炭水化物 237.2g
食塩相当量 10.1g

5
水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○クリームパスタ○汁物
○パン○カフェオーレ○ごぼうサラダ
- 昼 ○温麺○牛しぐれ煮○春菊のお浸し
○ぶどうゼリー
- 夕 ○豚キムチ○玉子豆腐○汁物○ご飯
○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,350kcal たんぱく質 36.0g 脂質 41.4g
炭水化物 208.9g 食塩相当量 10.3g



6
木

- 朝 ○かぶとカニカマの和風煮○春菊としめじの
お浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○鶏の唐揚げ○筍の土佐煮○浅漬け○汁物
○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,754kcal たんぱく質 55.7g 脂質 59.9g
炭水化物 246.9g 食塩相当量 10.2g



3
月

- 朝 ○甘辛鶏つくね○オクラと長芋の和え物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケ西京焼き
- 昼 ○牛丼○さつま芋甘辛煮
○いんげんの白和え○汁物○リンゴゼリー
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○人参と玉子の炒め物
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,533kcal たんぱく質 50.6g 脂質 41.9g
炭水化物 243.3g 食塩相当量 8.5g



7
金

- 朝 ○大豆の五目煮○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○ヨーグルト○金平ポテト
- 昼 ○タラの湯豆腐○小松菜と人参のごま和え○きのこ
油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○豚の生姜焼き○マカロニサラダ○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,495kcal たんぱく質 49.3g 脂質 40.2g
炭水化物 238.2g 食塩相当量 8.5g



8

土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○チキン南蛮○じゃが芋味噌煮○卵の花
○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○カレーの煮付け○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,367kcal たんぱく質 51.9g 脂質 23.7g
炭水化物 239.7g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



9

日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳酸飲料○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 昼 ○赤魚の塩焼き○青菜とカニカマのお浸し
○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯○抹茶羹
- 夕 ○おでん○カリフラワーの甘酢漬け○汁物
○若菜ご飯○パイナップル

熱量 1,425kcal たんぱく質 54.8g 脂質 32.5g
炭水化物 230.1g 食塩相当量 10.0g

昼食



夕食



10

月

- 朝 ○厚焼き玉子○大根のゆず味噌煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○豚じゃが○竹輪とこんにゃくの炒り煮○白菜の土佐酢和え○季節の椀物(冬)○ご飯○洋梨のタルト
- 夕 ○クワイ入り肉団子○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,555kcal たんぱく質 46.5g 脂質 38.5g
炭水化物 259.7g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



11

火

昼食



日本三大そばの一つ、出雲そばをイメージしたメニューです。

今月のご当地
メニュー

島根県

出雲風そば

出雲そばとは、「挽きぐるみ」と呼ばれる製粉で作られたそばです。本来の麺は、もさもさとした部分があるので、出雲そばに近い、食べやすい麺を選定しました。島根の特産物でもあるあご天と一緒に提供いたします。

- 朝 ○がんもの含め煮○なすの田舎煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○島根県 出雲風そば○あご天
○チンゲン菜の煮浸し○レモンゼリー
- 夕 ○タラのパン粉焼き○彩りピクルス○汁物○ご飯
○サラダ(和風)

夕食



熱量 1,328kcal
たんぱく質 46.6g
脂質 26.9g
炭水化物 228.0g
食塩相当量 10.4g

12

水

- 朝 ○オムレツ○ポテトサラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○マカロニナポリタン風
- 昼 ○親子煮○小松菜と人参のごま和え○ふるふき大根○汁物○ご飯○チョコパチシュー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○いんげんの白和え
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,601kcal たんぱく質 50.5g 脂質 46.2g
炭水化物 247.1g 食塩相当量 9.7g

昼食



夕食



今月の旬な食材

○れんこん○ごぼう○春菊○白菜

- 1朝 24朝 白菜の煮浸し
1夕 6朝 春菊としめじのお浸し
4朝 れんこんと昆布の煮物
4朝 ごぼうのうま煮
5朝 26朝 ごぼうサラダ
5昼 春菊のお浸し
10昼 21夕 白菜の土佐酢和え

例えばこの時期に採れるれんこんは、粘りと甘みが強いのが特徴です。加熱調理をすることで、より粘りと甘みを味わうことができますといわれています。

13

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○イワシの梅煮
- 昼 ○麻婆豆腐○揚げえびしゅうまい
○春雨サラダ○汁物○ご飯○お濃茶ケーキ
- 夕 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○筍の土佐煮
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,334kcal たんぱく質 37.0g 脂質 29.1g
炭水化物 231.2g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



14

金

- 朝 ○温奴○ブロッコリーのごま和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○納豆
- 昼 ○サンマの蒲焼○豆と海藻のしそ風味○玉ねぎ
そぼろ煮○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○炊き合わせ○牛肉と野菜の炒め物○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,450kcal たんぱく質 49.5g 脂質 32.8g
炭水化物 242.4g 食塩相当量 7.7g

昼食



夕食



15

土

- 朝 ○根菜の海老そぼろあん○ピーマンのおかか煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○豚丼○いかと里芋の煮物○ほうれん草の
白和え○汁物○コーヒーゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○大豆のコンソメ煮
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,420kcal たんぱく質 45.7g 脂質 31.0g
炭水化物 240.2g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



16

日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○マカロニサラダ
○汁物○パン○乳飲料○じゃが芋クリーム煮
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○さつま芋の彩り煮○人参
と玉子の炒め物○季節の椀物(冬)○ご飯○チョコまん
- 夕 ○肉豆腐○青菜とカニカマのお浸し○汁物
○ご飯○オレンジ

熱量 1,810kcal たんぱく質 54.4g 脂質 61.0g
炭水化物 262.9g 食塩相当量 11.6g

昼食



夕食



17

月

- 朝 ○がんもの含め煮○小松菜のおかか和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○味噌ラーメン○しゅうまい
○ブロッコリーのお浸し○ぶどうゼリー
- 夕 ○サーモンのソテー○野菜のマリネ○汁物
○ご飯○ジャーマンポテト

熱量 1,305kcal たんぱく質 53.9g 脂質 24.7g
炭水化物 220.4g 食塩相当量 10.6g

昼食



夕食



18

火

昼食



白米ではなく爽やかな香りの
青しそご飯が特徴の「信州おとな
の牛めし」を参考に作りました。

駅弁風

長野県

信州牛めし弁当

青しそご飯の上に醤油ベースの甘辛たれで味付けをした、うま味たっぷりな牛肉を乗せて、長野県で有名な野菜漬けを添えました。また、実際の駅弁のような器に盛り付けることで普段とは違う食事をぜひお楽しみください!

- 朝 ○とろろ○なすの田舎煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○長野県 信州牛めし弁当○野菜の五目煮
○厚焼き玉子○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○豚挽肉とキャベツの
カレー炒め○汁物○ご飯○マンゴー

夕食



熱量 1,468kcal
たんぱく質 42.6g
脂質 36.8g
炭水化物 238.7g
食塩相当量 8.5g

19

水

- 朝 ○野菜のトマト煮○ベーコンエッグ○汁物
○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○アマダイの西京焼き○大根のそぼろ煮○豆と
海藻のしそ風味○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○人参とワカメの
ごま酢和え○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,533kcal たんぱく質 48.6g 脂質 39.3g
炭水化物 246.3g 食塩相当量 10.3g

昼食



夕食



20

木

- 朝 ○豚肉のさっと煮○切昆布大豆○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○菜の花と湯葉の煮浸し
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○オクラの
お浸し○汁物○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○ロールキャベツ○じゃが芋ベーコン炒め
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,242kcal たんぱく質 41.6g 脂質 19.0g
炭水化物 229.5g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



21
金

- 朝 ○目玉焼き○いんげんのごま和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○メバルの塩麴焼き
- 昼 ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○ほうれん草の白和え○みかんシロップ漬け
- 夕 ○コロケ盛り合せ○ひじき煮○汁物○ご飯
○白菜の土佐酢和え

熱量 1,369kcal たんぱく質 40.5g 脂質 29.7g
炭水化物 235.6g 食塩相当量 10.8g



昼食



夕食

22
土

- 朝 ○切干大根と昆布の煮物○温泉卵○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○野菜カレー○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)
○りんご
- 夕 ○サバの味噌煮○カリフラワーの甘酢漬け
○汁物○ご飯○さつま芋の彩り煮

熱量 1,447kcal たんぱく質 46.0g 脂質 36.0g
炭水化物 236.8g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

23
日

- 朝 ○キャベツとソーセージのソテー○ミートボール
ナポリタン○汁物○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○赤魚の煮付け○高野豆腐の玉子とじ○ブロッコリー
のごま和え○汁物○冬の炊き込みご飯○プリン
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○大根とカニの中華煮
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,547kcal たんぱく質 53.2g 脂質 39.9g
炭水化物 244.5g 食塩相当量 10.9g



昼食



夕食

24
月

食の
望遠鏡
カナダ



昼食

サーモンチャウダー

カナダは国の大部分が寒い地域といわれており温かい料理が好まれるそうです。また、多民族国家ともいわれており地域によって食文化も変わるそうです。今回は風味の良いサーモンのチャウダーに仕上げ体が温まる一品です。

- 朝 ○きのご温奴○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○信田巻
- 昼 ○カナダ サーモンチャウダー○ポークビーンズ
○野菜のマリネ○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○肉団子○オクラの梅肉和え○季節の椀物(冬)
○ご飯○サラダ(チーズ&バジル)



夕食

熱量 1,405kcal
たんぱく質 44.1g
脂質 35.1g
炭水化物 241.9g
食塩相当量 7.7g

25
火

- 朝 ○さつま芋昆布煮○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○そばろ丼○ふろふき大根○小松菜と
人参のごま和え○汁物○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○高野豆腐の含め煮
○汁物○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,473kcal たんぱく質 46.8g 脂質 44.0g
炭水化物 226.0g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

26
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○カフェオーレ○ごぼうサラダ
- 昼 ○かに玉○春雨サラダ○なすの味噌炒め
○汁物○ご飯○白桃羹
- 夕 ○アジの照り焼き○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○みかん

熱量 1,518kcal たんぱく質 47.7g 脂質 43.1g
炭水化物 233.6g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

SOMPOケアフーズ川柳

お題「つながる食事」

優秀賞

盛り付けに

食欲そそる

ひと工夫

ラヴィーレ鶴ヶ島
鈴木貞子さん

27
木

- 朝 ○豆腐つくね団子○なすの煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○焼きそば○チキンカツ○ほうれん草の
お浸し○汁物○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○肉じゃが○クワイとワカメの酢の物○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,470kcal たんぱく質 45.8g 脂質 41.9g
炭水化物 228.2g 食塩相当量 10.4g



28
金

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○大根の
ゆず味噌煮○汁物○ご飯○ヨーグルト○納豆
- 昼 ○マスの塩焼き○レバー和風煮込み○レンコン
の南部煮○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○ポークソテー○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,468kcal たんぱく質 66.4g 脂質 32.3g
炭水化物 233.9g 食塩相当量 9.5g



※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。

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

19日
昼食

アマダイの西京焼き



甘みが強く上品な味わいの
アマダイをふっくらとジューシー
に焼き上げました。

ぜひご賞味ください。

SOMPOケア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』

26日
昼食

かに玉



より地域になじんだお食事を
提供するため東と西で味付けを
分けました。

ぜひご賞味ください。

28日
朝食

絹揚げとオクラの そぼろあん



厚揚げを食べやすい小ぶりの
サイズに変更することで
あんが絡みやすくなりました。

ぜひご賞味ください。

28日
昼食

マスの塩焼き



ご意見により大きさ40%、
たんぱく質39%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意見をもとに常に商品の改良に努めています。

