

「おいしい」という笑顔のために 

2019

9月  
長月

第160号

I

# 今月の献立

今月のご当地メニュー

〈北海道〉

## 紅鮭ずわい蟹 ちらし寿司

今月の季節御膳

## 敬老の日

今月の表紙



齋藤 喜美枝 さま

そんぼの家S 船橋印内  
(千葉県船橋市印内)



SOMPOケアフーズ

1  
日

- 朝 ○ボイルウインナー○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○青菜とカニカマのお浸し○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯○マンゴープリン
- 夕 ○豚じゃが○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯

熱量 1,595kcal たんぱく質 50.7g 脂質 49.6g  
炭水化物 229.8g 塩分 9.0g



4  
水

- 朝 ○スクランブルエッグ○キャベツと蒸し鶏のサラダ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○サワラの照り焼き○大根のそぼろ煮○もずく○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,472kcal たんぱく質 59.1g 脂質 42.2g  
炭水化物 209.4g 塩分 9.1g



2  
月

- 朝 ○野菜の五目煮○人参と玉子の炒め物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○そうめん○ちくわの磯辺天ぷら○ほうれん草のお浸し○みかんシロップ漬け
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○オクラのしらす和え○汁物○ご飯

熱量 1,325kcal たんぱく質 43.7g 脂質 36.0g  
炭水化物 172.2g 塩分 9.1g



**新**メニュー

4日朝食

今日の『より美味しく、より食べやすく』

### キャベツと蒸し鶏のサラダ

胡麻ドレッシングで味付けした味わいサラダ。たんぱく質も豊富。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。

**新**メニュー

今日の『より美味しく、より食べやすく』

2日昼食

### ちくわの磯辺天ぷら



あおさの風味が広がる、  
麺にピッタリのおかずを  
ご用意しました。  
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。

5  
木

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○なすのお浸し○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ポークソテー○ツナとキャベツの炒め煮○ポテトサラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○サーモンの塩焼き○レンコンの南部煮○汁物○ご飯

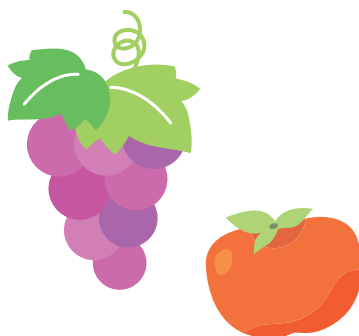
熱量 1,514kcal たんぱく質 54.1g 脂質 36.8g  
炭水化物 231.5g 塩分 8.7g



3  
火

- 朝 ○冷奴○玉ねぎそぼろ煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○海鮮フライ○カリフラワーの和風マリネ○南瓜煮○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○具たくさん豚汁○キャベツとベーコンのチャンプルー○いんげんのごま和え○ひじきご飯

熱量 1,695kcal たんぱく質 53.9g 脂質 52.0g  
炭水化物 242.7g 塩分 8.5g



6

金

昼食



海の幸の贅沢なちらし寿司です。

## 紅鮭ずわい蟹ちらし寿司

紅鮭は身が紅いことから紅鮭といわれ、コクのある旨味とほんのりとした甘みが特徴です。見た目にも鮮やかな紅鮭とずわい蟹を使った散らし寿司です。

- 朝 ○野菜つみれ○ブロッコリーのごま和え○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○北海道 紅鮭ずわい蟹ちらし寿司○ひめ高野煮  
○きんととき豆○汁物○プリン
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,407kcal  
たんぱく質 52.0g  
脂質 24.0g  
炭水化物 238.1g  
塩分 9.2g

9

月

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○とろろ○汁物  
○ご飯○乳製品

- 昼 ○ハヤシライス○豆腐サラダ○りんご

- 夕 ○赤魚の塩焼き○田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,459kcal たんぱく質 51.8g 脂質 32.3g  
炭水化物 232.6g 塩分 7.6g



昼食



夕食

10

火

- 朝 ○牛蒡と蓮根のそぼろあん○切干大根煮  
○汁物○ご飯○乳製品

- 昼 ○親子煮○豆腐と白菜の煮浸し○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○栗大福

- 夕 ○豚キムチ○ほうれん草干しエビ和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,504kcal たんぱく質 51.7g 脂質 37.1g  
炭水化物 235.4g 塩分 9.8g



昼食



夕食

7

土

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○モロヘイヤお浸し○汁物  
○ご飯○乳製品

- 昼 ○オムライス○カレーコロッケ○コールスロー  
○汁物○ミニたい焼

- 夕 ○サバの煮付け○厚揚げのきのこあんかけ  
○汁物○ご飯

熱量 1,740kcal たんぱく質 58.6g 脂質 51.3g  
炭水化物 249.0g 塩分 9.4g



昼食



夕食

8

日

- 朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン  
○乳製品

- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ごぼう○焼きなす  
○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ

- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯

熱量 1,549kcal たんぱく質 49.6g 脂質 46.5g  
炭水化物 226.8g 塩分 9.3g



昼食



夕食

11

水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○クリームパスタ○汁物  
○パン○乳製品

- 昼 ○カレイの煮付け○高野豆腐の玉子とじ  
○彩りピクルス○汁物○ご飯○オレンジゼリー

- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○キャベツと  
ヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,513kcal たんぱく質 53.6g 脂質 36.5g  
炭水化物 236.0g 塩分 9.3g



昼食



夕食

12

木

- 朝 ○大根の旨煮○ひじき生姜風味和え○汁物  
○ご飯○乳製品

- 昼 ○穴子散らし寿司○厚揚げと野菜のそぼろあん  
○いんげん豆○汁物○しっとりまんじゅう(吹雪)

- 夕 ○豚の生姜焼き○山菜みぞれ和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,537kcal たんぱく質 49.0g 脂質 34.2g  
炭水化物 252.4g 塩分 8.5g



昼食



夕食

13

金

- 朝 ○厚焼き玉子○なすの田舎煮○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○肉じゃが春雨  
○キャベツの酢の物○汁物○ご飯○京わらび餅
- 夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,559kcal たんぱく質 57.7g 脂質 33.0g  
炭水化物 247.4g 塩分 8.8g

昼食



夕食



14

土

- 朝 ○切昆布大豆○カリフラワーのおかか和え  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ○小松菜の彩り和え  
○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○おでん○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,439kcal たんぱく質 54.0g 脂質 37.4g  
炭水化物 217.1g 塩分 12.5g

昼食



夕食



15

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 ○クワイ入り肉団子○豚肉のさつと煮  
○もやしのナムル○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○カレイの味噌煮○オクラと枝豆の彩り和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,406kcal たんぱく質 52.3g 脂質 34.5g  
炭水化物 216.9g 塩分 9.3g

昼食



夕食



16

月

昼食



今月の

季節  
御膳

9月16日は敬老の日。感謝の気持ちを  
込めた和食御膳を提供します。

## 敬老の日

好評をいただいている天ぷら盛り合わせ、お祝いの日にふさわしい紅白なますや赤飯など、敬老の日の特別な御膳です。日頃の感謝と長寿のお祝いの気持ちを御膳に詰めました。どうぞお召し上がりください。

朝

- ボイルウインナー○あぶら揚げとぜんまい煮  
○汁物○ご飯○乳製品

昼

- 天ぷら盛り合わせ○かぶとカニカマの和風煮  
○紅白なます○汁物○赤飯○紅白まんじゅう

夕

- オムレツデミグラスソース○鶏肉のミルク煮  
○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,661kcal  
たんぱく質 48.6g  
脂質 51.7g  
炭水化物 240.6g  
塩分 8.5g

17

火

- 朝 ○四目厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○サーモンの塩焼き○大豆の五目煮  
○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯○りんごゼリー
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ  
○白菜の三杯酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,352kcal たんぱく質 47.7g 脂質 24.7g  
炭水化物 227.7g 塩分 7.6g

昼食



夕食



18

水

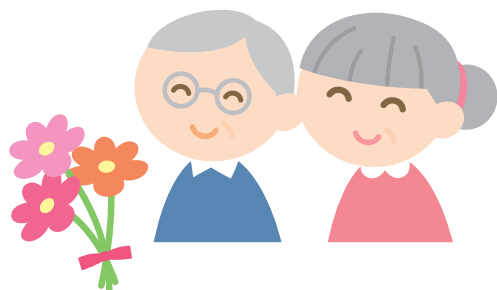
- 朝 ○ミートボールナポリタン○ジャーマンポテト  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○きつねうどん○野菜かき揚げ○きんととき豆  
○みかんシロップ漬け
- 夕 ○豚バラ焼肉○ほうれん草のお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,499kcal たんぱく質 48.6g 脂質 46.8g  
炭水化物 219.9g 塩分 11.3g

昼食



夕食



19

木

- 朝 ○冷奴○切干大根とワカメの煮物○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○春雨サラダしそ風味  
○汁物○ご飯○焼き芋
- 夕 ○肉じゃが○カリフラワーのおかか和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,601kcal たんぱく質 50.0g 脂質 34.0g  
炭水化物 264.3g 塩分 10.3g



昼食



夕食

23

月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○金平ごぼう○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○刺身盛り合わせ○筍の土佐煮○白菜漬  
○汁物○ご飯○ミニおはぎ
- 夕 ○ハンバーグ○じゃが芋クリーム煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,518kcal たんぱく質 55.6g 脂質 33.4g  
炭水化物 213.5g 塩分 8.1g



昼食



夕食

20

金

- 朝 ○目玉焼き○れんこんと昆布の煮物○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○豚肉と菜の花のゴマ煮  
○生湯葉○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○サバの照り焼き○冬瓜のあんかけ○汁物  
○ご飯

熱量 1,509kcal たんぱく質 53.7g 脂質 37.3g  
炭水化物 229.6g 塩分 8.5g



昼食



夕食

24

火

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○焼きなす○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○たらのピカタ○野菜のマリネ○キャベツとベーコンの  
蒸し物○汁物○ご飯○ショコラプチケーキ
- 夕 ○酢豚○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,425kcal たんぱく質 46.1g 脂質 23.9g  
炭水化物 225.8g 塩分 7.7g



昼食



夕食

21

土

- 朝 ○豆腐つくね団子○きのこ油揚げの  
甘辛炒め○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○牛焼肉丼○長芋とワカメのごま酢和え  
○根菜の海老そばあん○汁物○黒糖饅頭
- 夕 ○クリームシチュー○チキンカツ  
○たまごサラダ○ご飯

熱量 1,811kcal たんぱく質 56.9g 脂質 58.8g  
炭水化物 253.8g 塩分 9.1g



昼食



夕食

25

水

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ポテトサラダ○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し○いんげん豆  
○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○鶏肉の利休煮○小松菜のおかか和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,570kcal たんぱく質 58.6g 脂質 41.9g  
炭水化物 231.5g 塩分 11.2g



昼食



夕食

22

日

- 朝 ○ポークビーンズ○コールスロー○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○赤魚の幽庵焼き○さつま芋昆布煮  
○なすのお浸し○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○ほうれん草の白和え  
○汁物○十穀ご飯

熱量 1,469kcal たんぱく質 49.4g 脂質 39.0g  
炭水化物 220.5g 塩分 8.3g



昼食



夕食

26

木

- 朝 ○豆ひじき○かに大根○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ○りんご
- 夕 ○炊き合わせ○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,380kcal たんぱく質 40.2g 脂質 24.3g  
炭水化物 244.8g 塩分 11.2g



昼食



夕食

27  
金

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○とろろ○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○とんかつ○菜の花と湯葉の煮浸し  
○しば漬○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○肉豆腐○オクラのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,531kcal たんぱく質 48.7g 脂質 35.5g  
炭水化物 245.2g 塩分 9.0g



29  
日

- 朝 ○オムレツ○ごぼうサラダ○汁物○パン  
○乳製品
- 昼 ○ねぎとろ丼○切昆布大豆○ブロッコリー  
お浸し○汁物○マンゴーケーキ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○きのこの白和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,675kcal たんぱく質 60.4g 脂質 59.4g  
炭水化物 215.3g 塩分 10.4g



28  
土

- 朝 ○ひめ高野煮○ほうれん草のお浸し○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○チキンステーキ○キャベツのコンソメ煮○マカロニ  
サラダ○汁物○ご飯○しっとりどら焼(ずんだあん)
- 夕 ○サバの味噌煮○クワイとワカメの酢の物  
○汁物○ご飯

熱量 1,477kcal たんぱく質 44.9g 脂質 29.7g  
炭水化物 223.6g 塩分 8.0g



30  
月

- 朝 ○サーモンの塩焼き○ひじき煮○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○牛しぐれ煮○野菜の酢味噌和え  
○里芋の含め煮○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん  
○大根の甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,516kcal たんぱく質 47.9g 脂質 37.2g  
炭水化物 238.0g 塩分 8.4g

