

「おいしい」という笑顔のために 

2019

9月
長月

第160号

II

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○牛乳
- 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
- 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 1,535kcal たんぱく質 49.9g 脂質 48.5g
炭水化物 218.0g 塩分 8.9g



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○コーヒー牛乳
- 昼 ○サワラの照り焼き○大根のそぼろ煮○もずく○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,420kcal たんぱく質 53.6g 脂質 38.7g
炭水化物 209.9g 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○乳酸菌飲料
- 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 1,242kcal たんぱく質 37.3g 脂質 31.8g
炭水化物 167.5g 塩分 8.9g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サーモンの塩焼き○レンコンの南部煮○汁物○ご飯

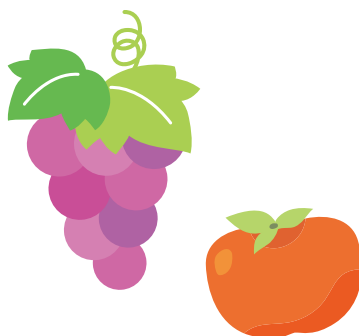
熱量 1,376kcal たんぱく質 46.7g 脂質 32.4g
炭水化物 215.6g 塩分 8.5g



3
火

- 朝 ○冷奴○玉ねぎそぼろ煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,563kcal たんぱく質 47.2g 脂質 46.9g
炭水化物 228.2g 塩分 8.2g



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○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,284kcal
たんぱく質 46.0g
脂質 19.3g
炭水化物 222.9g
塩分 9.0g

9

月

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○とろろ○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

- 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 1,376kcal たんぱく質 45.4g 脂質 28.1g
炭水化物 227.9g 塩分 7.4g



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○乳酸菌飲料

- 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

- 夕 ○豚キムチ○ほうれん草干しエビ和え
○汁物○ご飯

熱量 1,351kcal たんぱく質 44.0g 脂質 32.8g
炭水化物 214.6g 塩分 9.6g



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○乳酸菌飲料

- 昼 ○オムライス○カレーコロッケ
○コールスロー○汁物

- 夕 ○サバの煮付け○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,574kcal たんぱく質 50.2g 脂質 46.7g
炭水化物 226.4g 塩分 9.0g



昼食



夕食

8

日

- 朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン
○牛乳

- 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

- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯

熱量 1,503kcal たんぱく質 48.6g 脂質 44.2g
炭水化物 221.5g 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○コーヒー牛乳

- 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

- 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 1,452kcal たんぱく質 48.8g 脂質 34.9g
炭水化物 229.0g 塩分 9.2g



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○乳酸菌飲料

- 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

- 夕 ○豚の生姜焼き○山菜みぞれ和え○汁物
○ご飯

熱量 1,384kcal たんぱく質 41.2g 脂質 29.9g
炭水化物 231.2g 塩分 8.3g



昼食



夕食

13

金

- 朝 ○厚焼き玉子○なすの田舎煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,419kcal たんぱく質 52.7g 脂質 29.8g
炭水化物 223.8g 塩分 8.7g

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ
○小松菜の彩り和え○汁物
- 夕 ○おでん○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,311kcal たんぱく質 46.9g 脂質 31.2g
炭水化物 206.5g 塩分 12.3g

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○牛乳
- 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
- 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 1,360kcal たんぱく質 51.4g 脂質 31.8g
炭水化物 212.5g 塩分 9.3g

昼食



夕食



16

月

昼食



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。

今月の

季節
御膳

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○乳酸菌飲料

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 1,526kcal
たんぱく質 41.3g
脂質 47.3g
炭水化物 225.8g
塩分 8.3g

17

火

- 朝 ○四目厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,220kcal たんぱく質 41.3g 脂質 20.5g
炭水化物 210.6g 塩分 7.3g

昼食



夕食



18

水

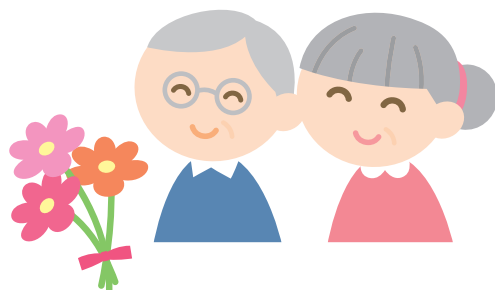
- 朝 ○ミートボールナポリタン○ジャーマンポテト
○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○きつねうどん○野菜かき揚げ○きんととき豆
○みかんシロップ漬け
- 夕 ○豚バラ焼肉○ほうれん草のお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,491kcal たんぱく質 43.8g 脂質 45.2g
炭水化物 226.3g 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○乳酸菌飲料
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○春雨サラダしそ風味
○汁物○ご飯
- 夕 ○肉じゃが○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,460kcal たんぱく質 43.2g 脂質 29.7g
炭水化物 245.6g 塩分 10.1g



昼食



夕食

23

月

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

熱量 1,337kcal たんぱく質 49.2g 脂質 29.2g
炭水化物 208.8g 塩分 7.9g



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○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○サバの照り焼き○冬瓜のあんかけ○汁物
○ご飯

熱量 1,400kcal たんぱく質 47.8g 脂質 30.9g
炭水化物 222.7g 塩分 8.3g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○酢豚○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,249kcal たんぱく質 39.7g 脂質 19.7g
炭水化物 221.1g 塩分 7.2g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○クリームシチュー○チキンカツ
○たまごサラダ○ご飯

熱量 1,657kcal たんぱく質 48.9g 脂質 54.4g
炭水化物 233.3g 塩分 8.9g



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○コーヒーマル
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し○いんげん豆
○汁物
- 夕 ○鶏肉の利休煮○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,507kcal たんぱく質 52.8g 脂質 40.1g
炭水化物 227.3g 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○牛乳
- 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
- 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 1,409kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.9g
炭水化物 211.3g 塩分 8.2g



昼食



夕食

26

木

- 朝 ○豆ひじき○かに大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 1,297kcal たんぱく質 33.8g 脂質 20.1g
炭水化物 240.1g 塩分 11.0g



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○ヨーグルト
- 昼 ○とんかつ○菜の花と湯葉の煮浸し
○しば漬○汁物○ご飯
- 夕 ○肉豆腐○オクラのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,424kcal たんぱく質 43.8g 脂質 32.4g
炭水化物 230.1g 塩分 8.8g



29
日

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

熱量 1,631kcal たんぱく質 59.5g 脂質 56.9g
炭水化物 210.4g 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○乳酸菌飲料
- 昼 ○チキステーキ○キャベツのコンソメ煮
○マカロニサラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの味噌煮○クワイとワカメの酢の物
○汁物○ご飯

熱量 1,292kcal たんぱく質 38.5g 脂質 25.5g
炭水化物 218.9g 塩分 7.7g



30
月

- 朝 ○サーモンの塩焼き○ひじき煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○牛しぐれ煮○野菜の酢味噌和え
○里芋の含め煮○汁物○ご飯
- 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 1,387kcal たんぱく質 40.6g 脂質 30.3g
炭水化物 228.9g 塩分 8.2g

