

「おいしい」という笑顔のために 

2019

10月

神無月

第161号

I

今月の献立

〈宮城県〉

今月のご当地メニュー

はらこ飯

今月の季節御膳

オータムランチ



SOMPOケアフーズ

1

火

- 朝 ○野菜つみれ○豚バラねぎ塩炒め○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○赤魚の煮付け○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○いちごショート
- 夕 ○アンサンブルエッグ○鶏肉のミルク煮
○汁物○ご飯

熱量 1,434kcal たんぱく質 51.7g 脂質 33.3g
炭水化物 221.5g 塩分 7.2g

昼食



夕食



5

土

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○玉ねぎそぼろ煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○クリームシチュー○魚肉ソーセージ炒め
○サラダ○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯

熱量 1,579kcal たんぱく質 53.9g 脂質 40.0g
炭水化物 241.6g 塩分 8.4g

昼食



夕食



2

水

- 朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン
○乳製品
- 昼 ○照り焼きチキン○ジャーマンポテト○アスパラと
大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○マンゴープリン
- 夕 ○サワラの柚子味噌焼き
○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○ご飯

熱量 1,395kcal たんぱく質 54.1g 脂質 31.9g
炭水化物 218.4g 塩分 9.0g

昼食



夕食



6

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ベーコンポテト
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○肉団子○ほうれん草とツナの和え物
○大根の旨煮○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○カレーの煮付け○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,534kcal たんぱく質 50.8g 脂質 43.5g
炭水化物 226.6g 塩分 9.2g

昼食



夕食



3

木

- 朝 ○温奴○大根のそぼろ煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○野菜の五目煮○セロリ
の浅漬け○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○豚じゃが○春菊の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,550kcal たんぱく質 45.0g 脂質 38.1g
炭水化物 246.3g 塩分 8.1g

昼食



夕食



7

月

- 朝 ○田舎煮○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○えび散らし寿司○高野豆腐の玉子とじ
○いんげん豆○汁物○ミニたいやき
- 夕 ○牛すき煮○オクラのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,517kcal たんぱく質 50.0g 脂質 25.5g
炭水化物 263.2g 塩分 10.1g

昼食



夕食



4

金

- 朝 ○温泉卵○切干大根とワカメの煮物○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○ナポリタン○じゃがバター○コールスロー
○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○サバの塩焼き○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,503kcal たんぱく質 52.6g 脂質 40.5g
炭水化物 225.8g 塩分 8.9g

昼食



夕食



8

火

- 朝 ○白菜の煮浸し○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○メンチカツ○あぶら揚げとぜんまい煮
○おみ漬け○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○アジの塩焼き○南瓜のそぼろ煮○汁物
○ご飯

熱量 1,585kcal たんぱく質 54.1g 脂質 38.7g
炭水化物 247.5g 塩分 8.9g

昼食



夕食



9

水

- 朝 ○ベーコンエッグ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○サンマの蒲焼○キャベツの酢の物○じゃが芋煮○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○いんげんのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,456kcal たんぱく質 58.5g 脂質 38.7g
炭水化物 214.4g 塩分 8.4g



13

日

- 朝 ○ボイルウインナー○クリームパスタ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○きゅうりの酢の物○金平ポテト○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○親子煮○オクラのしらす和え○汁物○ご飯

熱量 1,547kcal たんぱく質 57.6g 脂質 50.6g
炭水化物 208.7g 塩分 10.8g



10

木

- 朝 ○サーモンの塩焼き○焼きなす○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚の生姜焼き○切干大根煮○ポテトサラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○かに玉○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,576kcal たんぱく質 51.7g 脂質 44.0g
炭水化物 234.1g 塩分 10.3g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

13日
昼食

きゅうりの酢の物



色味が良くないというご意見から、
きゅうりの緑色が映えるよう
調理法を改良しました。

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。

11

金

- 朝 ○豆ひじき○とろろ○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○チキン南蛮○牛蒡と蓮根のそぼろあん○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○貝たくさん豚汁○お魚キャベツメンチ○小松菜の彩り和え○松茸ご飯

熱量 1,685kcal たんぱく質 54.4g 脂質 50.4g
炭水化物 246.5g 塩分 9.9g



14

月

- 朝 ○目玉焼き○大根の甘辛煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○焼きうどん○カレーコロッケ○ブロッコリーのごま和え○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○チーズインハンバーグ○キャベツと蒸し鶏のサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,535kcal たんぱく質 43.3g 脂質 46.7g
炭水化物 225.5g 塩分 11.4g



12

土

- 朝 ○厚焼き玉子○里芋の含め煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーライス○サラダ○りんご
- 夕 ○サバの味噌煮○豆と海藻のしそ風味○汁物○ご飯

熱量 1,601kcal たんぱく質 48.6g 脂質 48.3g
炭水化物 232.6g 塩分 8.1g



15

火

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○たらのピカタ○キャベツとベーコンの蒸し物○野菜のマリネ○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,409kcal たんぱく質 46.0g 脂質 29.1g
炭水化物 233.4g 塩分 7.8g



16

水

- 朝 ○ウインナー玉子巻○ごぼうサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○かつおのたたき○菜の花と湯葉の煮浸し
○南瓜煮○汁物○ご飯○栗大福
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○野菜のトマト煮○汁物
○ご飯

熱量 1,607kcal たんぱく質 71.4g 脂質 46.4g
炭水化物 218.3g 塩分 8.4g



昼食



夕食

20

日

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○マカロニサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○豚バラ焼肉○枝豆しんじょ○焼きなす
○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○赤魚の西京焼き○小松菜のごま和え
○汁物○ご飯

熱量 1,614kcal たんぱく質 54.7g 脂質 59.5g
炭水化物 207.7g 塩分 7.8g



昼食



夕食

17

木

- 朝 ○切昆布大豆○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○豚丼○野菜の酢味噌和え○ひめ高野煮
○汁物○焼き芋
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○キャベツと
ヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,493kcal たんぱく質 48.0g 脂質 34.5g
炭水化物 239.6g 塩分 9.1g



昼食



夕食

21

月

- 朝 ○四目厚焼き玉子○ほうれん草とツナの
和え物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○アジフライ○れんこんと昆布の煮物
○白菜漬○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○豚肉の生姜煮○きのこの白和え○汁物
○ご飯

熱量 1,647kcal たんぱく質 50.1g 脂質 51.8g
炭水化物 231.9g 塩分 8.4g



昼食



夕食

18

金

- 朝 ○温泉卵○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○肉じゃが○かに大根○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○サーモンの塩焼き○筑前煮○汁物○ご飯

熱量 1,536kcal たんぱく質 54.9g 脂質 35.1g
炭水化物 240.2g 塩分 8.3g



昼食



夕食

22

火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○とろろ○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○たまごサラダ○りんご
- 夕 ○大根と鶏肉の甘酒煮
○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,418kcal たんぱく質 45.1g 脂質 31.3g
炭水化物 230.1g 塩分 8.6g



昼食



夕食

19

土

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○じゃが芋煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○きんととき豆○汁物
○ショコラムースケーキ
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○中華春雨
○汁物○ご飯

熱量 1,515kcal たんぱく質 47.6g 脂質 31.7g
炭水化物 251.4g 塩分 12.4g



昼食



夕食

料理コンテスト
2018

主菜部門賞

そんぽの家S
上野毛駅前

大根と鶏肉の甘酒煮

メニュー開発の
思い

今までの献立にはなかった味わいの料理です。甘酒を使うことによって、その風味が生かされるのはもちろん、麴の働きで食材がますますおいしくなります。

23

水

- 朝 ○オムレツ○キャベツのコンソメ煮○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○サバの照り焼き○豆腐と白菜の煮浸し○オクラとひじきの
柚子風味○汁物○栗ご飯○メープルプッチケーキ
- 夕 ○牛しぐれ煮○三杯酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,776kcal たんぱく質 56.1g 脂質 61.3g
炭水化物 241.6g 塩分 9.9g

昼食



夕食



24

木

今月のご当地
メニュー

宮城県

昼食



今が旬の鮭を
たっぷりとのせました!

はらこ飯

宮城県の郷土料理はらこ飯をイメージしました。だしの風味香るご飯に、鮭をたっぷりとのせました。お洒落なお弁当箱に盛り込んで、いつもとちょっと違った雰囲気でのご提供です。秋の味覚をお楽しみください。

- 朝 ○豆腐つくね団子○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○宮城県 はらこ飯○豚肉のさっと煮
○彩り紅あずま○汁物○黒糖饅頭
- 夕 ○チキンステーキ○スパゲティサラダ○汁物
○ご飯

夕食



熱量 1,604kcal
たんぱく質 52.9g
脂質 36.1g
炭水化物 258.6g
塩分 8.4g

25

金

- 朝 ○大豆の五目煮○人参と玉子の炒め物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○醤油ラーメン○しゅうまい
○ほうれん草ナムル○アロエシロップ漬け
- 夕 ○肉豆腐○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,431kcal たんぱく質 48.8g 脂質 35.9g
炭水化物 220.9g 塩分 11.5g

昼食



夕食



26

土

- 朝 ○卵の花○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○大根の甘辛煮
○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○サケのチャンチャン焼き
○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○ご飯

熱量 1,371kcal たんぱく質 43.9g 脂質 27.9g
炭水化物 228.6g 塩分 8.5g

昼食



夕食



27

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○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○エビチリ○もやしのナムル○汁物○ご飯

熱量 1,685kcal たんぱく質 52.1g 脂質 55.8g
炭水化物 237.4g 塩分 9.0g

昼食



夕食



28

月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○キャベツとベーコンの
蒸し物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○金平ごぼう○ほうれん
草のお浸し○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○デミグラスハンバーグ○グラタン○汁物
○ご飯

熱量 1,616kcal たんぱく質 55.6g 脂質 43.3g
炭水化物 243.9g 塩分 7.9g

昼食



夕食



29

火

- 朝 ○根菜の海老そばろあん○あぶら揚げと
ぜんまい煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ねぎとろ丼○大豆のじゃこ煮
○ひじき生姜風味和え○汁物○プチシュー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○クワイとワカメの酢の物
○汁物○ご飯

熱量 1,499kcal たんぱく質 56.8g 脂質 32.9g
炭水化物 235.4g 塩分 11.0g

昼食



夕食



30

水

朝

○キャベツとウインナーのソテー
○レンコンサラダ○汁物○パン○乳製品

昼

○豚肉の味噌焼き○肉じゃが春雨○もずく
○汁物○ご飯○ミニたいやき

夕

○おでん○さつま芋昆布煮○汁物○菜めし

熱量 1,717kcal たんぱく質 57.2g 脂質 52.4g
炭水化物 245.5g 塩分 11.2g

昼食



夕食



31

木

今月の

季節
御膳

昼食

秋らしい洋食ランチを
是非ご堪能ください♪

オータムランチ

秋らしいほっこりとするメニューを揃えた洋食ランチです。
今回は新しく魚の洋食メニューをご用意しました。マッシュ
ルームとチーズのコク豊かなホワイトソースと、相性抜群の
タラの味わいをお楽しみください。

朝

○がんもの含め煮○なすのお浸し○汁物○ご飯
○乳製品

昼

○タラのマッシュルームソースかけ○野菜のマリネ
○かぼちゃの洋風煮○汁物○ご飯○マンゴープリン

夕

○鶏つくねの野菜添え○大根のゆず味噌煮
○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,383kcal
たんぱく質 53.6g
脂質 25.4g
炭水化物 225.1g
塩分 7.8g

