

「おいしい」という笑顔のために 

2019

10月

神無月

第161号

II

# 今月の献立

今月のご当地メニュー

〈宮城県〉

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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○アンサンブルエッグ○鶏肉のミルク煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,297kcal たんぱく質 44.4g 脂質 25.7g  
炭水化物 211.7g 塩分 7.0g



# 5 土

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○玉ねぎそぼろ煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○クリームシチュー○魚肉ソーセージ炒め  
○サラダ○ご飯
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ  
○汁物○ご飯

熱量 1,441kcal たんぱく質 46.5g 脂質 35.6g  
炭水化物 225.7g 塩分 8.2g



# 2 水

- 朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン  
○コーヒー牛乳
- 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
- 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 1,331kcal たんぱく質 48.5g 脂質 29.3g  
炭水化物 213.9g 塩分 8.9g



# 6 日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ベーコンポテト  
○汁物○パン○牛乳
- 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
- 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 1,465kcal たんぱく質 49.7g 脂質 41.9g  
炭水化物 213.2g 塩分 9.1g



# 3 木

- 朝 ○温奴○大根のそぼろ煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚じゃが○春菊の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,418kcal たんぱく質 38.3g 脂質 33.0g  
炭水化物 231.8g 塩分 7.8g



# 7 月

- 朝 ○田舎煮○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○えび散らし寿司○高野豆腐の玉子とじ  
○いんげん豆○汁物
- 夕 ○牛すき煮○オクラのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,351kcal たんぱく質 41.6g 脂質 20.9g  
炭水化物 240.6g 塩分 9.7g



# 4 金

- 朝 ○温泉卵○切干大根とワカメの煮物○汁物  
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○ナポリタン○じゃがバター○コールスロー  
○汁物
- 夕 ○サバの塩焼き○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,405kcal たんぱく質 47.0g 脂質 35.5g  
炭水化物 218.1g 塩分 8.8g



# 8 火

- 朝 ○白菜の煮浸し○レンコンの南部煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○アジの塩焼き○南瓜のそぼろ煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,449kcal たんぱく質 47.7g 脂質 34.5g  
炭水化物 229.4g 塩分 8.6g





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○コーヒー牛乳
- 昼 ○サンマの蒲焼○キャベツの酢の物○じゃが芋煮○汁物○ご飯
- 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 1,402kcal たんぱく質 52.7g 脂質 34.8g  
炭水化物 215.5g 塩分 8.4g



昼食



夕食

13

日

- 朝 ○ポイルウインナー○クリームパスタ○汁物○パン○牛乳
- 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
- 夕 ○親子煮○オクラのしらす和え○汁物○ご飯

熱量 1,502kcal たんぱく質 56.9g 脂質 48.6g  
炭水化物 202.8g 塩分 10.8g



昼食



夕食

10

木

- 朝 ○サーモンの塩焼き○焼きなす○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚の生姜焼き○切干大根煮○ポテトサラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○かに玉○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,423kcal たんぱく質 43.9g 脂質 39.7g  
炭水化物 212.9g 塩分 10.1g



昼食



夕食

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○ヨーグルト
- 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
- 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 1,576kcal たんぱく質 48.1g 脂質 46.3g  
炭水化物 234.6g 塩分 9.7g



昼食



夕食

14

月

- 朝 ○目玉焼き○大根の甘辛煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,394kcal たんぱく質 35.8g 脂質 42.3g  
炭水化物 207.9g 塩分 11.2g



昼食



夕食

12

土

- 朝 ○厚焼き玉子○里芋の含め煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,518kcal たんぱく質 42.2g 脂質 44.1g  
炭水化物 227.9g 塩分 7.9g



昼食



夕食

15

火

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,280kcal たんぱく質 38.7g 脂質 22.2g  
炭水化物 224.3g 塩分 7.6g



昼食



夕食



16  
水

- 朝 ○ウインナー玉子巻○ごぼうサラダ○汁物  
○パン○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○野菜のトマト煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,529kcal たんぱく質 65.3g 脂質 44.7g  
炭水化物 208.6g 塩分 8.4g



20  
日

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

熱量 1,559kcal たんぱく質 53.7g 脂質 59.3g  
炭水化物 197.1g 塩分 7.8g



17  
木

- 朝 ○切昆布大豆○白菜の煮浸し○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚丼○野菜の酢味噌和え○ひめ高野煮  
○汁物
- 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 1,352kcal たんぱく質 41.2g 脂質 30.2g  
炭水化物 220.9g 塩分 8.9g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○アジフライ○れんこんと昆布の煮物  
○白菜漬○汁物○ご飯
- 夕 ○豚肉の生姜煮○きのこの白和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,504kcal たんぱく質 42.7g 脂質 45.5g  
炭水化物 218.0g 塩分 8.1g



18  
金

- 朝 ○温泉卵○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○肉じゃが○かに大根○ほうれん草のお浸し  
○汁物○ご飯
- 夕 ○サーモンの塩焼き○筑前煮○汁物○ご飯

熱量 1,433kcal たんぱく質 50.0g 脂質 32.0g  
炭水化物 226.0g 塩分 8.1g



22  
火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○とろろ○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,335kcal たんぱく質 38.7g 脂質 27.1g  
炭水化物 225.4g 塩分 8.4g



19  
土

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○じゃが芋煮  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○きんとき豆○汁物
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○中華春雨  
○汁物○ご飯

熱量 1,377kcal たんぱく質 40.2g 脂質 24.2g  
炭水化物 241.6g 塩分 12.1g



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○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○牛しぐれ煮○三杯酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,678kcal たんぱく質 49.7g 脂質 55.1g  
炭水化物 237.4g 塩分 9.6g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○宮城県 はらこ飯○豚肉のさっと煮  
○彩り紅あずま○汁物
- 夕 ○チキンステーキ○スパゲティサラダ○汁物  
○ご飯



夕食

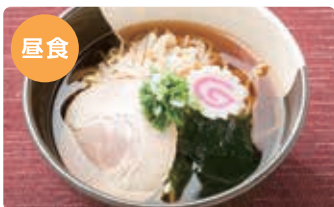
熱量 1,450kcal  
たんぱく質 44.9g  
脂質 31.7g  
炭水化物 238.1g  
塩分 8.2g

25

金

- 朝 ○大豆の五目煮○人参と玉子の炒め物  
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 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 1,377kcal たんぱく質 43.9g 脂質 32.8g  
炭水化物 219.1g 塩分 11.4g



昼食



夕食

26

土

- 朝 ○卵の花○なすのおかか煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,244kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.2g  
炭水化物 219.0g 塩分 8.3g



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○牛乳
- 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 ○エビチリ○もやしのナムル○汁物○ご飯

熱量 1,585kcal たんぱく質 50.1g 脂質 54.5g  
炭水化物 217.3g 塩分 8.9g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○デミグラスハンバーグ○グラタン○汁物  
○ご飯

熱量 1,480kcal たんぱく質 49.2g 脂質 39.1g  
炭水化物 225.9g 塩分 7.6g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○ねぎとろ丼○大豆のじゃこ煮  
○ひじき生姜風味和え○汁物
- 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 1,370kcal たんぱく質 49.5g 脂質 26.0g  
炭水化物 226.3g 塩分 10.8g



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○コーヒー牛乳
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○肉じゃが春雨○もずく○汁物○ご飯
- 夕 ○おでん○さつま芋昆布煮○汁物○菜めし

熱量 1,626kcal たんぱく質 50.4g 脂質 50.4g  
炭水化物 234.0g 塩分 11.0g



31  
木



今月の  
季節  
御膳

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  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○大根のゆず味噌煮  
○汁物○ご飯



熱量 1,244kcal  
たんぱく質 46.4g  
脂質 20.2g  
炭水化物 209.5g  
塩分 7.5g

