

「おいしい」という笑顔のために 

2019

11月  
霜月

第162号

I

# 今月の献立



 今月のご当地メニュー

〈長崎県〉 ちゃんぽん

今月の季節御膳

## 秋の彩り御膳

今月の  
表紙・裏表紙



岩田 千恵 さま

そんぼの家 茨木東奈良  
(大阪府茨木市東奈良)

1

金

- 朝 ○サーモンの塩焼き○野菜の五目煮○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○牛すき煮○ほうれん草の干しエビ和え  
○ひめ高野煮○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ  
○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,464kcal たんぱく質 50.1g 脂質 32.4g  
炭水化物 232.3g 塩分 9.1g



4

月

- 朝 ○温奴○切干大根煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーライス○ツナサラダ○りんご
- 夕 ○かに玉○春雨と野菜の炒め物○汁物  
○ご飯

熱量 1,580kcal たんぱく質 47.1g 脂質 44.6g  
炭水化物 236.9g 塩分 10.0g



2

土

- 朝 ○豆ひじき○とろろ○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○照り焼きチキン○じゃが芋ベーコン炒め○オクラの  
ごま和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○刺身盛り合わせ  
○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯

熱量 1,367kcal たんぱく質 55.4g 脂質 25.6g  
炭水化物 222.7g 塩分 7.5g



5

火

- 朝 ○田舎煮○焼きなす○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○キャベツの酢の物  
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○豚じゃが○ブロッコリーのお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,479kcal たんぱく質 45.7g 脂質 26.2g  
炭水化物 257.4g 塩分 8.4g



3

日

今月のご当地  
メニュー

長崎県



たっぷりの具材と旨みスープを  
麺と一緒に召し上がりください

## ちゃんぽん

ちゃんぽんとは、数種類の具材を混ぜ、豚骨と鶏ガラで取ったスープを加えた中華料理をベースにした料理。長崎の中華料理店主が、学生たちに安くて栄養価の高い食事をしてもらいたいと考案されたものといわれます。

- 朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○長崎県 ちゃんぽん○しゅうまい  
○ほうれん草のお浸し○みかんシロップ漬
- 夕 ○赤魚の塩焼き○南瓜のそぼろ煮○汁物○ご飯



熱量 1,335kcal  
たんぱく質 51.9g  
脂質 32.9g  
炭水化物 205.4g  
塩分 10.8g

6

水

- 朝 ○ベーコンエッグ○スパゲティサラダ○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○サバの煮付け○野菜の酢味噌和え○豆腐と  
白菜の煮浸し○汁物○ご飯○ミニたいやき
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め  
○オクラとひじきの柚子風味○汁物○ご飯

熱量 1,733kcal たんぱく質 58.1g 脂質 67.2g  
炭水化物 216.8g 塩分 8.3g



7

木

- 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 ○鶏の唐揚げ○青菜とカニカマのお浸し○刻み  
たくあん○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○具たくさん豚汁○お魚キャベツメンチ  
○春雨サラダしそ風味○きのこご飯

熱量 1,813kcal たんぱく質 65.8g 脂質 60.9g  
炭水化物 240.6g 塩分 10.4g



8

金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○サケ散らし寿司○厚揚げのきのこあんかけ  
○きんとき豆○汁物○オレンジゼリー
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ  
○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,433kcal たんぱく質 45.5g 脂質 26.5g  
炭水化物 244.4g 塩分 8.4g



昼食



夕食

12

火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○とろろ○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○鶏のさっぱり漬け○かぶとカニカマの和風煮  
○生湯葉○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○照焼きハンバーグ  
★秋鮭と舞茸のキッシュ風○汁物○ご飯

熱量 1,576kcal たんぱく質 54.0g 脂質 40.6g  
炭水化物 240.2g 塩分 8.6g



昼食



夕食

9

土

- 朝 ○野菜つみれ○玉ねぎそばろ煮○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○クリームシチュー○キャベツと蒸し鶏のサラダ  
○大豆のコンソメ煮○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○サワラの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,510kcal たんぱく質 53.4g 脂質 33.6g  
炭水化物 240.8g 塩分 7.3g



昼食



夕食

料理コンテスト  
2018

特別賞

そんぽの家S  
武蔵野

秋鮭と舞茸のキッシュ風

メニュー開発の  
思い

お魚のメニューで、フランスの家庭料理風を  
味わって頂きたいと思いました。  
生クリームと牛乳を使い、なめらかな食感が  
味わえるところがポイントです。

10

日

- 朝 ○ポイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○チキン南蛮○さつま芋甘辛煮  
○なすのお浸し○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物○ご飯

熱量 1,669kcal たんぱく質 52.7g 脂質 50.9g  
炭水化物 242.4g 塩分 11.7g



昼食



夕食

13

水

- 朝 ○スクランブルエッグ○クリームパスタ  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○豚の生姜焼き○筍の土佐煮○ポテトサラダ  
○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○サンマの蒲焼○大根の旨煮○汁物○ご飯

熱量 1,641kcal たんぱく質 60.5g 脂質 59.8g  
炭水化物 210.0g 塩分 8.8g



昼食



夕食

11

月

- 朝 ○大豆の五目煮○ブロッコリーのごま和え  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーの煮付け○きゅうりの酢の物○あぶら揚げと  
ぜんまい煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○酢豚○キャベツとベーコンのチャンプル  
○汁物○ご飯

熱量 1,376kcal たんぱく質 50.0g 脂質 23.5g  
炭水化物 234.0g 塩分 8.4g



昼食



夕食

14

木

- 朝 ○ひめ高野煮○なすのおかか煮○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏そば○野菜かき揚げ○いんげん豆  
○みかんシロップ漬け
- 夕 ○おでん○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯

熱量 1,474kcal たんぱく質 56.0g 脂質 32.3g  
炭水化物 233.9g 塩分 12.7g



昼食



夕食

15  
金

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○コロッケ盛り合せ○切干大根煮○おみ漬け○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○肉豆腐○クワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯

熱量 1,691kcal たんぱく質 41.6g 脂質 48.0g  
炭水化物 264.5g 塩分 10.4g



昼食



夕食

19  
火

- 朝 ○豆腐つくね団子○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○牛丼○人参と玉子の炒め物○キャベツの酢の物○汁物○焼き芋
- 夕 ○アジの照り焼き○根菜の海老そばろあん○汁物○ご飯

熱量 1,572kcal たんぱく質 54.9g 脂質 41.1g  
炭水化物 233.5g 塩分 9.1g



昼食



夕食

16  
土

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○親子煮○ひじき生姜風味和え○里芋の含め煮○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○サバの照り焼き○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯

熱量 1,544kcal たんぱく質 59.4g 脂質 44.7g  
炭水化物 216.5g 塩分 8.5g



昼食



夕食

20  
水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○かぼちゃの洋風煮○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○きんとき豆○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○オクラの辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,540kcal たんぱく質 58.0g 脂質 40.1g  
炭水化物 230.5g 塩分 10.3g



昼食



夕食

17  
日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○サーモンの塩焼き○レバー和風煮込み○ほうれん草のお浸し○汁物○若菜ご飯○栗大福
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○いんげんのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,691kcal たんぱく質 64.5g 脂質 53.9g  
炭水化物 226.5g 塩分 9.4g



昼食



夕食

18  
月

- 朝 ○温泉卵○大根の甘辛煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○海鮮フライ○玉ねぎそばろ煮○白菜漬○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○小松菜のおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,667kcal たんぱく質 61.3g 脂質 45.2g  
炭水化物 244.4g 塩分 9.3g



昼食



夕食

21  
木



昼食

今月の  
季節  
御膳

サンマの塩焼きは、骨ごと食べられてカルシウムがたっぷりです

### 秋の彩り御膳

秋が旬のサンマの塩焼きをご用意しました。漢字で「秋刀魚」と書くのは、旬が秋だということと、銀色に輝くその魚体が刀を連想させるためだと言われています。丸ごと1匹をいただけるサンマをぜひお楽しみください。

- 朝 ○目玉焼き○キャベツとベーコンの蒸し物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○骨ごと食べるサンマ塩焼き○こんにやくと牛肉の煮物○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○りんごプチケーキ
- 夕 ○豚肉の生姜煮○春菊のポン酢和え○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,709kcal  
たんぱく質 62.0g  
脂質 61.0g  
炭水化物 219.4g  
塩分 8.8g

22

金

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品  
 昼 ○クワイ入り肉団子○ほうれん草とツナの和え物○じゃが芋煮○汁物○ご飯○黒糖饅頭  
 夕 ○サバの味噌煮○彩りピクルス○汁物○ご飯

熱量 1,431kcal たんぱく質 49.3g 脂質 25.8g  
 炭水化物 243.1g 塩分 8.6g



昼食



夕食

26

火

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯○乳製品  
 昼 ○赤魚の幽庵焼き○かぶとカニカマの和風煮○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○プチシュー  
 夕 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,314kcal たんぱく質 48.2g 脂質 24.1g  
 炭水化物 219.2g 塩分 7.2g



昼食



夕食

23

土

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○里芋の鶏そぼろ○汁物○ご飯○乳製品  
 昼 ○焼きそば○ちくわの磯辺天ぷら○小松菜の彩り和え○汁物○マンゴーケーキ  
 夕 ○オムレツ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○ご飯

熱量 1,421kcal たんぱく質 50.5g 脂質 37.7g  
 炭水化物 213.8g 塩分 10.9g



昼食



夕食

27

水

- 朝 ○チーズオムレツ○じゃが芋クリーム煮○汁物○パン○乳製品  
 昼 ○肉うどん○筍の土佐煮○きんとき豆○アロエシロップ漬け  
 夕 ○カレイの味噌煮○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,348kcal たんぱく質 55.9g 脂質 31.9g  
 炭水化物 207.2g 塩分 12.0g



昼食



夕食

24

日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ポテトサラダ○汁物○パン○乳製品  
 昼 ○ブリの照り煮○白菜の煮浸し○三杯酢和え○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)  
 夕 ○鶏肉の利休煮○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,577kcal たんぱく質 49.1g 脂質 43.6g  
 炭水化物 214.2g 塩分 8.4g



昼食



夕食

28

木

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○焼きなす○汁物○ご飯○乳製品  
 昼 ○チキンステーキ★秋からのラタトゥイユ○マカロニサラダ○汁物○ご飯○ミニたいやき  
 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,460kcal たんぱく質 46.0g 脂質 29.6g  
 炭水化物 245.3g 塩分 8.3g



昼食



夕食

25

月

- 朝 ○厚焼き玉子○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯○乳製品  
 昼 ○ねぎとろ丼○大根のそぼろ煮○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○グレープゼリー  
 夕 ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,589kcal たんぱく質 55.2g 脂質 39.1g  
 炭水化物 243.7g 塩分 10.2g



昼食



夕食

料理コンテスト  
2018

最優秀賞

そんぽの家  
三鷹牟礼

秋からのラタトゥイユ

メニュー開発の  
思い

夏野菜で作ることが多いラタトゥイユですが、これを秋の食材で、ご高齢の方も召し上がりやすいように砂糖を少々加えました。

29  
金

- 朝 ○卯の花○切干大根とワカメの煮物○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○煮込みハンバーグ○ベーコンポテト  
○コールスロー○汁物○ご飯○マンゴープリン
- 夕 ○サーモンの塩焼き○レンコンの南部煮  
○汁物○栗ご飯

熱量 1,531kcal たんぱく質 51.4g 脂質 32.1g  
炭水化物 249.6g 塩分 8.8g



昼食



夕食

30  
土

- 朝 ○温泉卵○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ  
○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯

熱量 1,517kcal たんぱく質 45.9g 脂質 34.0g  
炭水化物 247.7g 塩分 9.9g



昼食



夕食

