

「おいしい」という笑顔のために 

2019

11月

霜月

第162号

II

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○ヨーグルト
- 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
- 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 1,361kcal たんぱく質 44.9g 脂質 28.4g
炭水化物 220.7g 塩分 8.9g



4

月

- 朝 ○温奴○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 1,497kcal たんぱく質 40.7g 脂質 40.4g
炭水化物 232.2g 塩分 9.8g



2

土

- 朝 ○豆ひじき○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,237kcal たんぱく質 48.2g 脂質 19.5g
炭水化物 211.4g 塩分 7.3g



5

火

- 朝 ○田舎煮○焼きなす○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚じゃが○ブロッコリーのお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,327kcal たんぱく質 38.2g 脂質 20.4g
炭水化物 239.3g 塩分 8.1g



3

日

昼食



たっぷり具材と旨みスープを
麺と一緒に召し上がりください

今月のご当地
メニュー

長崎県

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○牛乳

- 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○コーヒー牛乳
- 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
- 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 1,642kcal たんぱく質 51.3g 脂質 65.2g
炭水化物 205.3g 塩分 8.1g



7

木

- 朝 ○切昆布大豆○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,700kcal たんぱく質 58.8g 脂質 55.2g
炭水化物 232.5g 塩分 10.2g



8

金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 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
- 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 1,326kcal たんぱく質 40.6g 脂質 23.4g
炭水化物 229.2g 塩分 8.2g



昼食



夕食

12

火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,435kcal たんぱく質 46.5g 脂質 36.2g
炭水化物 222.6g 塩分 8.4g



昼食



夕食

9

土

- 朝 ○野菜つみれ○玉ねぎそばろ煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サワラの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,357kcal たんぱく質 45.6g 脂質 29.3g
炭水化物 219.6g 塩分 7.1g



昼食



夕食

料理コンテスト

2018

特別賞

そんぼの家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○牛乳
- 昼 ○チキン南蛮○さつま芋甘辛煮
○なすのお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物○ご飯

熱量 1,614kcal たんぱく質 51.3g 脂質 49.9g
炭水化物 232.3g 塩分 11.6g



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○コーヒーマル
- 昼 ○豚の生姜焼き○筍の土佐煮○ポテトサラダ
○汁物○ご飯
- 夕 ○サンマの蒲焼○大根の旨煮○汁物○ご飯

熱量 1,587kcal たんぱく質 54.8g 脂質 55.5g
炭水化物 212.0g 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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○酢豚○キャベツとベーコンのチャンプル
○汁物○ご飯

熱量 1,248kcal たんぱく質 42.9g 脂質 17.3g
炭水化物 223.4g 塩分 8.2g



昼食



夕食

14

木

- 朝 ○ひめ高野煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,391kcal たんぱく質 49.6g 脂質 28.1g
炭水化物 229.2g 塩分 12.5g



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○ヨーグルト
- 昼 ○コロッケ盛り合せ○切干大根煮○おみ漬け○汁物○ご飯
- 夕 ○肉豆腐○フワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯

熱量 1,588kcal たんぱく質 36.7g 脂質 44.9g
炭水化物 250.3g 塩分 10.2g



昼食



夕食

19
火

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

熱量 1,431kcal たんぱく質 48.1g 脂質 36.8g
炭水化物 214.8g 塩分 8.9g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○親子煮○ひじき生姜風味和え○里芋の含め煮○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの照り焼き○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯

熱量 1,418kcal たんぱく質 52.2g 脂質 37.9g
炭水化物 207.8g 塩分 8.3g



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○コーヒー牛乳
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○きんとき豆○汁物
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○オクラの辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,477kcal たんぱく質 52.2g 脂質 38.3g
炭水化物 226.3g 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○牛乳
- 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
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○いんげんのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,621kcal たんぱく質 63.2g 脂質 53.8g
炭水化物 210.4g 塩分 9.4g



昼食



夕食

18
月

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

熱量 1,524kcal たんぱく質 53.9g 脂質 38.9g
炭水化物 230.5g 塩分 9.0g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○骨ごと食べるサンマ塩焼き○こんにゃくと牛肉の煮物○セロリの浅漬け○汁物○ご飯
- 夕 ○豚肉の生姜煮○春菊のポン酢和え○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,538kcal
たんぱく質 54.0g
脂質 52.4g
炭水化物 204.1g
塩分 8.4g

22

金

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
 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
 夕 ○サバの味噌煮○彩りピクルス○汁物○ご飯

熱量 1,306kcal たんぱく質 42.8g 脂質 22.5g
 炭水化物 225.5g 塩分 8.5g



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○乳酸菌飲料
 昼 ○焼きそば○ちくわの磯辺天ぷら○小松菜の彩り和え○汁物
 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 1,301kcal たんぱく質 43.3g 脂質 31.3g
 炭水化物 204.9g 塩分 10.7g



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○牛乳
 昼 ○ブリの照り煮○白菜の煮浸し○三杯酢和え○汁物○ご飯
 夕 ○鶏肉の利休煮○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,475kcal たんぱく質 49.1g 脂質 43.6g
 炭水化物 214.2g 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○乳酸菌飲料
 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
 夕 ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,453kcal たんぱく質 48.8g 脂質 34.9g
 炭水化物 225.7g 塩分 9.9g



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○乳酸菌飲料
 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
 夕 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,185kcal たんぱく質 40.9g 脂質 17.2g
 炭水化物 210.1g 塩分 7.0g



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○コーヒー牛乳
 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 1,340kcal たんぱく質 51.1g 脂質 30.3g
 炭水化物 213.6g 塩分 12.0g



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○乳酸菌飲料
 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
 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,294kcal たんぱく質 37.6g 脂質 25.0g
 炭水化物 222.7g 塩分 7.9g



昼食



夕食

25

月

- 朝 ○厚焼き玉子○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
 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
 夕 ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,453kcal たんぱく質 48.8g 脂質 34.9g
 炭水化物 225.7g 塩分 9.9g



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○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○サーモンの塩焼き○レンコンの南部煮
○汁物○栗ご飯

熱量 1,421kcal たんぱく質 45.7g 脂質 28.0g
炭水化物 236.9g 塩分 8.6g



30
土

- 朝 ○温泉卵○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 1,434kcal たんぱく質 39.5g 脂質 29.8g
炭水化物 243.0g 塩分 9.7g

