

「おいしい」という笑顔のために 

2020

9月
長月

第172号

I

今月の献立

今月の季節御膳

敬老の日御膳

今月のご当地メニュー

〈千葉県〉

富津市

はかりめ井



今月の表紙



富山 千里 さま

そんぼの家 岡山平田
(岡山県岡山市北区)



SOMPOケアフーズ

1
火

- 朝 ○冷奴○玉ねぎそばろ煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○海鮮フライ○南瓜煮○大根の赤しそ漬け
○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,560kcal たんぱく質 46.0g 脂質 36.5g
炭水化物 253.6g 食塩相当量 8.7g



2
水

- 朝 ○ポイルウインナー○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○サワラの照り焼き○大根のそばろ煮
○もずく○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○小松菜の辛子和え
○汁物○ご飯

熱量 1,508kcal たんぱく質 58.2g 脂質 37.2g
炭水化物 228.2g 食塩相当量 10.0g



3
木

- 朝 ○がんもの含め煮○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ポーフソテー○ツナとキャベツの炒め煮
○ポテサラダ○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○サケの塩焼き○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯

熱量 1,505kcal たんぱく質 55.1g 脂質 33.8g
炭水化物 235.5g 食塩相当量 8.0g



4
金

今月のご当地
メニュー

千葉県



やわらかく煮た穴子を乗せた丼です

富津市はかりめ丼

「はかりめ」は穴子の別称。市場で使う「棒はかり」に穴子の形が似ていて、穴子の側線がはかりの目のように点々としているため、漁師の間でそう呼ばれていたそうです。添えてあるワサビがいいアクセントになります。

- 朝 ○野菜つみれ○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○千葉県富津市はかりめ丼○高野豆腐の玉子とじ○きゅうりの酢の物○いわしつみれ汁○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○豚バラ焼肉○ほうれん草のごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯



熱量 1,461kcal
たんぱく質 48.9g
脂質 39.0g
炭水化物 220.3g
食塩相当量 8.3g

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

4日
昼食

いわしつみれ汁



千葉県はいわしも有名です。
いわしつみれ汁も
一緒に提供します。

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
土

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○モロヘイヤお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○オムライス○カレーコロッケ○コールスロー
○汁物○オレンジゼリー
- 夕 ○サバの煮付け○ゴーヤチャンプル○汁物
○ご飯

熱量 1,710kcal たんぱく質 53.1g 脂質 53.3g
炭水化物 244.7g 食塩相当量 9.2g



6

日

- 朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン
○乳飲料
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ごぼう
○なすのお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯

熱量 1,568kcal たんぱく質 46.3g 脂質 43.4g
炭水化物 242.4g 食塩相当量 10.0g



昼食



夕食

9

水

- 朝 ○ベーコンエッグ○スパゲティサラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 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○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○豚じゃが○三杯酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,594kcal たんぱく質 46.1g 脂質 44.3g
炭水化物 246.9g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

7

月

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○とろろ○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ハヤシライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○骨ごと食べるサンマ塩焼き○筍の煮物
○汁物○ご飯

熱量 1,677kcal たんぱく質 58.2g 脂質 55.8g
炭水化物 226.9g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

10

木

- 朝 ○大根の旨煮○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯○乳飲料
- 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○プチシュー
- 夕 ○貝たくさん豚汁○チキンカツ
○いんげんのごま和え(アマニ入)○若菜ご飯

熱量 1,592kcal たんぱく質 49.7g 脂質 41.0g
炭水化物 248.7g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

7日
夕食骨ごと食べる
サンマ塩焼き

頭も骨もやわらかいサンマ。
丸ごと食べると、ほぼ1日分の
カルシウムが取れます。

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。

11

金

- 朝 ○温泉卵○なすの田舎煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○キャベツの酢の物
○里芋の含め煮○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,487kcal たんぱく質 55.9g 脂質 34.7g
炭水化物 225.7g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

8

火

- 朝 ○野菜の五目煮○人参と玉子の炒め物
○汁物○ご飯○乳飲料
- 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 1,324kcal たんぱく質 39.8g 脂質 36.1g
炭水化物 176.1g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

12

土

- 朝 ○切昆布大豆○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ
○小松菜の彩り和え○汁物○栗大福
- 夕 ○おでん○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,362kcal たんぱく質 49.0g 脂質 29.1g
炭水化物 222.3g 食塩相当量 11.5g



昼食



夕食

13

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○クリームパスタ
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○クワイ入り肉団子○切干大根煮○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○カレーの味噌煮○オクラと枝豆の彩り和え
○汁物○ご飯

熱量 1,444kcal たんぱく質 46.9g 脂質 35.6g
炭水化物 228.5g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



14

月

- 朝 ○あぶら揚げとぜんまい煮
○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○刺身盛り合わせ○筍の土佐煮○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○トマトペンネ
○汁物○ご飯

熱量 1,347kcal たんぱく質 47.4g 脂質 20.9g
炭水化物 233.5g 食塩相当量 8.1g

昼食



夕食



15

火

- 朝 ○厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○サケの塩焼き○ゴーヤチャンプル
○なすのお浸し○汁物○ご飯○焼き芋
- 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 1,312kcal たんぱく質 45.6g 脂質 18.9g
炭水化物 231.3g 食塩相当量 7.4g

昼食



夕食



16

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○乳飲料
- 昼 ○きつねうどん○野菜かき揚げ○うずら豆
○ぶどうゼリー
- 夕 ○豚の生姜焼き○山菜みぞれ和え○汁物
○ご飯

熱量 1,461kcal たんぱく質 43.4g 脂質 44.0g
炭水化物 224.0g 食塩相当量 10.2g

昼食



夕食



17

木

- 朝 ○だし奴○切干大根とワカメの煮物○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○春雨サラダ○汁物
○ご飯○ロールケーキ(焼き芋)
- 夕 ○肉じゃが○ブロッコリーのお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,612kcal たんぱく質 47.1g 脂質 36.2g
炭水化物 264.9g 食塩相当量 10.6g

昼食



夕食



18

金

- 朝 ○目玉焼き○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳飲料
- 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○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サバの照り焼き○冬瓜のあんかけ○汁物
○ご飯

熱量 1,472kcal たんぱく質 49.3g 脂質 33.3g
炭水化物 232.2g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



19

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○ショコラブチケーキ
- 夕 ○クリームシチュー○チキンカツ
○たまごサラダ○ご飯

熱量 1,816kcal たんぱく質 51.7g 脂質 56.8g
炭水化物 241.6g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



20

日

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○コールスロー○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○赤魚の幽庵焼き○南瓜煮○モロヘイヤ
お浸し○汁物○ご飯○黒糖饅頭
- 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 1,554kcal たんぱく質 53.4g 脂質 43.0g
炭水化物 231.6g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



21
月



9月21日は敬老の日。感謝の気持ちを込めて御膳を提供します

毎月の
季節
御膳

敬老の日御膳

ご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みかんなますや赤飯など、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 ○温泉卵○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳飲料
 昼 ○天ぷら盛り合せ○かぶとカニカマの和風煮
 ○みかんなます○汁物○赤飯○上用まんじゅう(紅)
 夕 ○ハンバーグ○じゃが芋クリーム煮○汁物○ご飯



熱量 1,718kcal
たんぱく質 49.0g
脂質 55.4g
炭水化物 245.8g
食塩相当量 7.6g

22
火

- 朝 ○がんもの含め煮○焼きなす○汁物○ご飯
 ○乳飲料
 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○おはぎ(つぶあん)
 夕 ○酢豚○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,440kcal たんぱく質 43.0g 脂質 25.2g
炭水化物 228.2g 食塩相当量 7.5g



23
水

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー
 ○ポテトサラダ○汁物○パン○乳飲料
 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し○ほうれん草
 のお浸し○汁物○しっとりどらやき(ずんだ)
 夕 ○鶏肉の利休煮○小松菜のおかか和え
 ○汁物○ご飯

熱量 1,539kcal たんぱく質 50.5g 脂質 39.1g
炭水化物 214.6g 食塩相当量 11.0g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

23日
昼食

海鮮散らし寿司



海鮮散らし寿司を見直し
新しくしました。
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

24
木

- 朝 ○豆ひじき○大根のそぼろ煮○汁物○ご飯
 ○乳飲料
 昼 ○ビーフカレー○サラダ○ぶどうゼリー
 夕 ○炊き合わせ○金平ポテト○汁物○ご飯

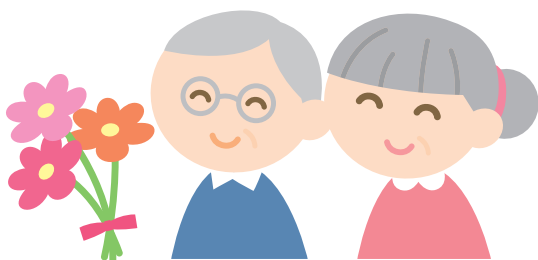
熱量 1,422kcal たんぱく質 36.8g 脂質 25.1g
炭水化物 258.4g 食塩相当量 11.2g



25
金

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○とろろ○汁物
 ○ご飯○乳飲料
 昼 ○とんかつ○菜の花と湯葉の煮浸し
 ○白菜漬○汁物○ご飯○京わらび餅
 夕 ○肉豆腐○オクラのごま和え(アマニ入)
 ○汁物○ご飯

熱量 1,558kcal たんぱく質 45.5g 脂質 34.2g
炭水化物 259.3g 食塩相当量 9.4g



26
土

- 朝 ○五目豆腐揚○ブロッコリーのお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○チキンステーキ○キャベツのコンソメ煮
○マカロニサラダ○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○サバの味噌煮○クワイとワカメの酢の物
○汁物○ご飯

熱量 1,433kcal たんぱく質 42.4g 脂質 35.3g
炭水化物 227.0g 食塩相当量 7.9g



28
月

- 朝 ○サケの塩焼き○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○牛しぐれ煮○野菜の酢味噌和え○里芋の
含め煮○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 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 1,484kcal たんぱく質 43.8g 脂質 31.6g
炭水化物 247.3g 食塩相当量 8.5g



27
日

- 朝 ○オムレツ○ごぼうサラダ○汁物○パン
○乳飲料
- 昼 ○ねぎとろ丼○切昆布大豆○カリフラワーの
おかか和え○汁物○ドーナツ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,641kcal たんぱく質 55.3g 脂質 56.7g
炭水化物 217.2g 食塩相当量 10.7g



29
火

- 朝 ○きのこ油揚げの甘辛炒め○切干大根煮
○汁物○ご飯○乳飲料
- 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○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豚キムチ○ほうれん草のお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,480kcal たんぱく質 47.5g 脂質 38.8g
炭水化物 238.5g 食塩相当量 9.9g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

27日
昼食 **ねぎとろ丼**



今まで乗せていた青ねぎを、
風味が良い白ねぎに
変更しました。
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。

30
水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○クリームパスタ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○カレーの煮付け○高野豆腐の玉子とじ○きゅうり
の酢の物○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 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 1,506kcal たんぱく質 51.6g 脂質 36.0g
炭水化物 236.7g 食塩相当量 9.8g

