

「おいしい」という笑顔のために 

2020

9月
長月

第172号

II

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
○乳酸菌飲料
- 昼 ○海鮮フライ○南瓜煮○大根の赤しそ漬け
○汁物○ご飯
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,414kcal たんぱく質 42.1g 脂質 31.5g
炭水化物 231.5g 食塩相当量 8.2g



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○カフェオーレ
- 昼 ○サワラの照り焼き○大根のそばろ煮
○もずく○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○小松菜の辛子和え
○汁物○ご飯

熱量 1,455kcal たんぱく質 55.4g 脂質 34.6g
炭水化物 224.4g 食塩相当量 9.8g



3
木

- 朝 ○がんもの含め煮○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サケの塩焼き○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯

熱量 1,345kcal たんぱく質 50.3g 脂質 30.0g
炭水化物 208.9g 食塩相当量 7.4g



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るため、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
○ヨーグルト
- 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
- 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 1,381kcal
たんぱく質 47.6g
脂質 35.7g
炭水化物 209.0g
食塩相当量 8.0g

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○オムライス○カレーコロッケ○コールスロー
○汁物
- 夕 ○サバの煮付け○ゴーヤチャンプル○汁物
○ご飯

熱量 1,580kcal たんぱく質 50.3g 脂質 49.9g
炭水化物 222.6g 食塩相当量 8.7g



※写真は盛りつけ例です。実際とは異なる場合があります。※数値は、1日3食合計の摂取量となります。※当社のご飯は、国産米を使用しております。※都合により献立を変更する場合があります。

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
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯

熱量 1,498kcal たんぱく質 44.9g 脂質 43.3g
炭水化物 225.9g 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○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○豚じゃが○三杯酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,538kcal たんぱく質 43.2g 脂質 41.7g
炭水化物 241.4g 食塩相当量 8.1g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,600kcal たんぱく質 55.4g 脂質 52.4g
炭水化物 218.2g 食塩相当量 8.5g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,469kcal たんぱく質 46.0g 脂質 34.9g
炭水化物 235.6g 食塩相当量 9.4g



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
○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,400kcal たんぱく質 54.7g 脂質 31.2g
炭水化物 212.9g 食塩相当量 8.4g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,247kcal たんぱく質 37.0g 脂質 32.7g
炭水化物 167.4g 食塩相当量 8.8g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ
○小松菜の彩り和え○汁物
- 夕 ○おでん○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,215kcal たんぱく質 44.9g 脂質 25.6g
炭水化物 197.5g 食塩相当量 11.1g



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
- 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 1,395kcal たんぱく質 46.9g 脂質 35.6g
炭水化物 216.1g 食塩相当量 9.4g

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○刺身盛り合わせ○筍の土佐煮
○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
- 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 1,222kcal たんぱく質 43.8g 脂質 14.6g
炭水化物 220.3g 食塩相当量 7.6g

昼食



夕食



15

火

- 朝 ○厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,177kcal たんぱく質 42.4g 脂質 15.4g
炭水化物 208.6g 食塩相当量 7.0g

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○カフェオーレ
- 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 1,463kcal たんぱく質 41.6g 脂質 41.6g
炭水化物 231.4g 食塩相当量 10.0g

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○春雨サラダ○汁物
○ご飯
- 夕 ○肉じゃが○ブロッコリーのお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,487kcal たんぱく質 43.5g 脂質 31.4g
炭水化物 248.1g 食塩相当量 10.2g

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○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○サバの照り焼き○冬瓜のあんかけ○汁物
○ご飯

熱量 1,371kcal たんぱく質 47.7g 脂質 31.5g
炭水化物 214.2g 食塩相当量 8.2g

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○牛焼肉丼○長芋とワカメのごま酢和え
○根菜の海老そばろあん○汁物
- 夕 ○クリームシチュー○チキンカツ
○たまごサラダ○ご飯

熱量 1,646kcal たんぱく質 48.9g 脂質 53.4g
炭水化物 232.9g 食塩相当量 8.9g

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
- 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 1,483kcal たんぱく質 51.8g 脂質 42.8g
炭水化物 215.8g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



21
月

昼食



毎月の

季節
御膳

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

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
○乳酸菌飲料
- 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



夕食

熱量 1,641kcal
たんぱく質 46.2g
脂質 52.0g
炭水化物 237.1g
食塩相当量 7.2g

22
火

- 朝 ○がんもの含め煮○焼きなす○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○たらこのピカタ○野菜のマリネ
○キャベツとベーコンの蒸し物○汁物○ご飯
- 夕 ○酢豚○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,265kcal たんぱく質 40.2g 脂質 21.8g
炭水化物 219.5g 食塩相当量 7.1g



昼食



夕食

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○カフェオーレ
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し
○ほうれん草のお浸し○汁物
- 夕 ○鶏肉の利休煮○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,439kcal たんぱく質 48.7g 脂質 36.7g
炭水化物 222.0g 食塩相当量 10.7g



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』

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
○乳酸菌飲料
- 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 1,345kcal たんぱく質 34.0g 脂質 21.7g
炭水化物 249.7g 食塩相当量 10.8g



昼食



夕食

25
金

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

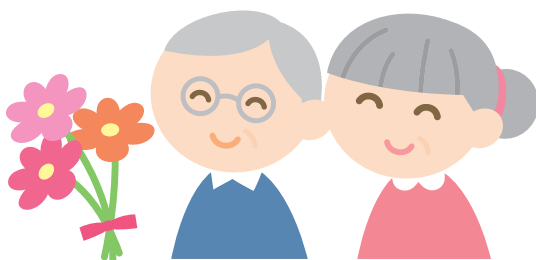
熱量 1,426kcal たんぱく質 44.8g 脂質 32.5g
炭水化物 230.1g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食



26
土

- 朝 ○五目豆腐揚○ブロッコリーのお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サバの味噌煮○クワイとワカメの酢の物
○汁物○ご飯

熱量 1,310kcal たんぱく質 38.7g 脂質 29.2g
炭水化物 213.9g 食塩相当量 7.5g



28
月

- 朝 ○サケの塩焼き○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○牛しぐれ煮○野菜の酢味噌和え
○里芋の含め煮○汁物○ご飯
- 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 1,358kcal たんぱく質 40.7g 脂質 27.3g
炭水化物 228.8g 食塩相当量 8.0g



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
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,600kcal たんぱく質 54.7g 脂質 54.8g
炭水化物 211.8g 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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚キムチ○ほうれん草のお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,359kcal たんぱく質 44.0g 脂質 33.5g
炭水化物 223.9g 食塩相当量 9.5g



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○カフェオーレ
- 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
- 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 1,453kcal たんぱく質 48.8g 脂質 33.4g
炭水化物 232.9g 食塩相当量 9.6g

