


「おいしい」という笑顔のために 

2020

10月

神無月

第173号

I

今月の献立

今月の季節御膳

オータム
ランチ

今月のご当地メニュー

〈宮城県〉

はらこ飯



今月の表紙



村上 要子 さま

そんぽの家 守口南
(大阪府守口市南寺方中通)



SOMPOケアフーズ

1
木

- 朝 ○温奴○大根のそぼろ煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 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○プリン
- 夕 ○豚じゃが○小松菜の辛子和え○汁物
○ご飯

熱量 1,592kcal たんぱく質 45.1g 脂質 37.9g
炭水化物 257.7g 食塩相当量 8.8g



4
日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ジャーマンポテト
○汁物○パン○乳飲料
- 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○ドーナツ
- 夕 ○カレーの煮付け○絹揚げとオクラの
そぼろあん○汁物○ご飯

熱量 1,501kcal たんぱく質 47.6g 脂質 44.9g
炭水化物 219.6g 食塩相当量 9.1g



2
金

- 朝 ○温泉卵○がんもの含め煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○ナポリタン○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○コール
スロー○野菜と果実のジュース(紫)○ミニたい焼き
- 夕 ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物
○ご飯

熱量 1,655kcal たんぱく質 57.0g 脂質 50.9g
炭水化物 232.1g 食塩相当量 9.6g



5
月

- 朝 ○田舎煮○キャベツとベーコンの蒸し物
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○えび散らし寿司○ひめ高野煮
○彩り紅あずま○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○牛すき煮○オクラのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,453kcal たんぱく質 41.5g 脂質 21.6g
炭水化物 266.1g 食塩相当量 9.8g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

2日
昼食

野菜と果実の
ジュース(紫)



20種の野菜と6種の果実を使用。
ビタミンAとポリフェノールを
手軽に摂ることができます。
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。

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

5日
昼食

えび散らし寿司



彩りに絹さやを、アクセントに
散らし用のレンコンを
追加しました。
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。

3
土

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○玉ねぎそぼろ煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○クリームシチュー○ヒレカツ○サラダ
○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯

熱量 1,588kcal たんぱく質 50.6g 脂質 44.0g
炭水化物 239.7g 食塩相当量 8.3g



6
火

- 朝 ○白菜の煮浸し○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 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○オレンジゼリー
- 夕 ○アジの塩焼き○青菜とカニカマのお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,514kcal たんぱく質 50.4g 脂質 35.1g
炭水化物 242.8g 食塩相当量 8.9g



7

水

- 朝 ○ベーコンエッグ○マカロニサラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○骨ごと食べるサンマ塩焼き○じゃが芋煮○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○ブロッコリーの
ごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯

熱量 1,652kcal たんぱく質 57.6g 脂質 60.0g
炭水化物 215.1g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



11

日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○キャベツと蒸し鶏の
サラダ○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○きゅうりの酢の物○金平
ごぼう○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○じゃが芋クリーム煮
○汁物○ご飯

熱量 1,511kcal たんぱく質 51.7g 脂質 47.0g
炭水化物 212.4g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



8

木

- 朝 ○サケの塩焼き○焼きなす○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○刺身盛り合わせ○きのこ油揚げの甘辛炒め
○筍の土佐煮○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○かに玉○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,327kcal たんぱく質 52.6g 脂質 20.0g
炭水化物 226.2g 食塩相当量 8.9g

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』

11日
昼食

きゅうりの酢の物



ワカメが食べにくいと
お声に応え、食べやすい
大きさにしました。
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。

9

金

- 朝 ○大豆の五目煮○とろろ○汁物○ご飯
○乳飲料
- 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○プチシュー
- 夕 ○貝たくさん豚汁○ポテトコロッケ
○小松菜の彩り和え○松茸ご飯

熱量 1,698kcal たんぱく質 49.3g 脂質 51.6g
炭水化物 253.3g 食塩相当量 10.0g

昼食



夕食



12

月

- 朝 ○目玉焼き○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○焼きうどん○ちくわの磯辺天ぷら○ブロッコリー
のごま和え(アマニ入)○汁物○焼き芋
- 夕 ○チーズインハンバーグ○スパゲティサラダ
○汁物○ご飯

熱量 1,527kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.5g
炭水化物 231.5g 食塩相当量 11.5g

昼食



夕食



10

土

- 朝 ○厚焼き玉子○里芋の含め煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○カレーライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○サバの味噌煮○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯

熱量 1,606kcal たんぱく質 46.9g 脂質 49.7g
炭水化物 230.5g 食塩相当量 7.7g

昼食



夕食



13

火

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳飲料
- 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○リンゴゼリー
- 夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,416kcal たんぱく質 42.7g 脂質 26.0g
炭水化物 245.6g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



14

水

- 朝 ○ポイルウインナー○ごぼうサラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○かつおのたたき漬け○里芋の鶏そぼろ
○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○栗大福
- 夕 ○親子煮○オクラのしらす和え○汁物○ご飯

熱量 1,564kcal たんぱく質 63.0g 脂質 47.3g
炭水化物 225.7g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食



18

日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー
○マカロニサラダ○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○豚バラ焼肉○枝豆しんじょ○焼きなす
○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○赤魚の西京焼き○小松菜のごま和え
○汁物○栗ご飯

熱量 1,627kcal たんぱく質 48.8g 脂質 58.5g
炭水化物 220.6g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



15

木

- 朝 ○切昆布大豆○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○豚丼○野菜の酢味噌和え○高野豆腐の
玉子とじ○汁物○ショコラムースケーキ
- 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 1,454kcal たんぱく質 44.2g 脂質 36.1g
炭水化物 230.6g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



19

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○ロールケーキ(焼き芋)
- 夕 ○筑前煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,472kcal たんぱく質 49.4g 脂質 32.4g
炭水化物 236.3g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



16

金

- 朝 ○温泉卵○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○肉じゃが○かに大根○ほうれん草のごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サケの塩焼き○野菜の五目煮○汁物
○ご飯

熱量 1,493kcal たんぱく質 53.0g 脂質 30.3g
炭水化物 240.9g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



20

火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○とろろ○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ
○アロエシロップ漬け
- 夕 ○サワラの柚子味噌焼き
○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,367kcal たんぱく質 43.1g 脂質 24.9g
炭水化物 236.1g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



17

土

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○卵の花○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま
○汁物○メープルプッチケーキ
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○中華春雨
○汁物○ご飯

熱量 1,555kcal たんぱく質 45.0g 脂質 32.1g
炭水化物 264.1g 食塩相当量 12.8g

昼食



夕食



21

水

- 朝 ○オムレツ○キャベツのコンソメ煮○汁物
○パン○乳飲料
- 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○ご飯○黒糖饅頭
- 夕 ○牛しぐれ煮○三杯酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,687kcal たんぱく質 51.3g 脂質 55.6g
炭水化物 237.1g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



22

木

今月のご当地
メニュー

宮城県



味のついたご飯にほぐした鮭の身をまぜ、ますこを盛り付けます。

はらこ飯

「はらこめし」の由来は、藩制時代に地元の漁民が食していた漁師料理。鮭のはらこをご飯に入れて炊いたものを伊達政宗公に献上したところ大いに喜ばれ、側近へ言い広めたのが始まりと伝えられています。

- 朝 ○豆腐つくね団子○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○宮城県 はらこ飯○生湯葉○さつま芋甘辛煮
○汁物○マンゴーケーキ
- 夕 ○チキンステーキ○かに風味サラダ○汁物
○ご飯



夕食

熱量 1,457kcal
たんぱく質 50.4g
脂質 30.5g
炭水化物 237.8g
食塩相当量 8.8g

23

金

- 朝 ○大豆の五目煮○人参と玉子の炒め物
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○醤油ラーメン○しゅうまい
○ほうれん草ナムル○ぶどうゼリー
- 夕 ○肉豆腐○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,421kcal たんぱく質 45.9g 脂質 33.1g
炭水化物 229.2g 食塩相当量 12.3g



昼食



夕食

24

土

- 朝 ○あぶら揚げとぜんまい煮○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○なすのおかか煮○大根の甘辛煮○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 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 1,443kcal たんぱく質 41.7g 脂質 25.0g
炭水化物 254.9g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

25

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○乳飲料
- 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○グレープゼリー
- 夕 ○エビチリ○もやしのナムル○汁物○ご飯

熱量 1,627kcal たんぱく質 46.1g 脂質 53.1g
炭水化物 234.6g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

26

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○乳飲料
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○ほうれん草干しエビ和え○金平ごぼう○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○デミグラスハンバーグ○クリームパスタ
○汁物○ご飯

熱量 1,571kcal たんぱく質 52.2g 脂質 45.6g
炭水化物 229.4g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

27

火

- 朝 ○根菜の海老そばろあん○さつま芋甘辛煮
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ねぎとろ丼○大豆のじゃこ煮
○なすの田舎煮○汁物○ドーナツ
- 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 1,518kcal たんぱく質 52.3g 脂質 28.6g
炭水化物 253.7g 食塩相当量 10.8g



昼食



夕食

28

水

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー
○マカロニサラダ○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○五目豆腐揚○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○おでん○さつま芋昆布煮○汁物○菜めし

熱量 1,692kcal たんぱく質 51.4g 脂質 56.0g
炭水化物 236.7g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

29

木

今月の

季節
御膳

秋らしい洋食ランチを
ぜひご堪能ください♪

オータムランチ

ほっこりとするメニューを揃えた秋の洋食ランチです。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。昨年、「タラの身がくずれやすい」とのご意見をいただいたため、タラの種類を変更しました。

- 朝** ○がんもの含め煮○なすのお浸し○汁物○ご飯
○乳飲料
- 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○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕** ○鶏つくねの野菜添え○大根のゆず味噌煮
○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,349kcal
たんぱく質 46.7g
脂質 25.1g
炭水化物 223.0g
食塩相当量 8.0g

30

金

- 朝** ○野菜つみれ○豚バラねぎ塩炒め○汁物
○ご飯○乳飲料
- 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○まんじゅう(抹茶)
- 夕** ○アンサンブルエッグ○キャベツとウインナーのソテー○汁物○ご飯

熱量 1,425kcal たんぱく質 45.7g 脂質 30.9g
炭水化物 229.9g 食塩相当量 7.3g



昼食



夕食

31

土

- 朝** ○目玉焼き○かぶとカニカマの和風煮
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼** ○照り焼きチキン○ジャーマンポテト
○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕** ○サバの味噌煮○オクラとひじきの柚子風味
○汁物○ご飯

熱量 1,338kcal たんぱく質 42.6g 脂質 25.3g
炭水化物 230.5g 食塩相当量 7.3g



昼食



夕食

