

「おいしい」という笑顔のために 

2020

10月

神無月

第173号

II

# 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)

1

木

朝 ○温奴○大根のそぼろ煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料

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

夕 ○豚じゃが○小松菜の辛子和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,446kcal たんぱく質 41.2g 脂質 32.9g  
炭水化物 235.6g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



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

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 1,460kcal たんぱく質 47.0g 脂質 43.0g  
炭水化物 214.2g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



2

金

朝 ○温泉卵○がんもの含め煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト

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)

夕 ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物  
○ご飯

熱量 1,526kcal たんぱく質 54.4g 脂質 48.9g  
炭水化物 206.8g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



5

月

朝 ○田舎煮○キャベツとベーコンの蒸し物  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○えび散らし寿司○ひめ高野煮  
○彩り紅あずま○汁物

夕 ○牛すき煮○オクラのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,306kcal たんぱく質 37.3g 脂質 18.1g  
炭水化物 240.9g 食塩相当量 9.4g

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』

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○乳酸菌飲料

昼 ○クリームシチュー○ヒレカツ○サラダ  
○ご飯

夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ  
○汁物○ご飯

熱量 1,473kcal たんぱく質 47.0g 脂質 38.4g  
炭水化物 226.7g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



6

火

朝 ○白菜の煮浸し○レンコンの南部煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料

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

夕 ○アジの塩焼き○青菜とカニカマのお浸し  
○汁物○ご飯

熱量 1,384kcal たんぱく質 47.6g 脂質 31.7g  
炭水化物 220.7g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



7

水

- 朝 ○ベーコンエッグ○マカロニサラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ
- 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
- 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 1,610kcal たんぱく質 55.0g 脂質 55.7g  
炭水化物 216.8g 食塩相当量 8.9g



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
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○じゃが芋クリーム煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,477kcal たんぱく質 51.0g 脂質 45.3g  
炭水化物 208.5g 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  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○かに玉○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,192kcal たんぱく質 48.7g 脂質 16.4g  
炭水化物 204.6g 食塩相当量 8.5g



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のお  
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  
○ヨーグルト
- 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
- 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 1,606kcal たんぱく質 47.8g 脂質 47.3g  
炭水化物 241.5g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

12

月

- 朝 ○目玉焼き○大根の甘辛煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,392kcal たんぱく質 35.7g 脂質 42.0g  
炭水化物 208.8g 食塩相当量 11.1g



昼食



夕食

10

土

- 朝 ○厚焼き玉子○里芋の含め煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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 1,529kcal たんぱく質 44.1g 脂質 46.3g  
炭水化物 221.8g 食塩相当量 7.3g



昼食



夕食

13

火

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,290kcal たんぱく質 39.9g 脂質 22.6g  
炭水化物 224.5g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

14

水

- 朝 ○ボイルウインナー○ごぼうサラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○親子煮○オクラのしらす和え○汁物○ご飯

熱量 1,496kcal たんぱく質 59.9g 脂質 44.8g  
炭水化物 217.0g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



15

木

- 朝 ○切昆布大豆○白菜の煮浸し○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚丼○野菜の酢味噌和え  
○高野豆腐の玉子とじ○汁物
- 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 1,329kcal たんぱく質 40.6g 脂質 29.8g  
炭水化物 217.4g 食塩相当量 7.5g

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○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○サケの塩焼き○野菜の五目煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,392kcal たんぱく質 51.4g 脂質 28.5g  
炭水化物 222.9g 食塩相当量 8.1g

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま  
○汁物
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○中華春雨  
○汁物○ご飯

熱量 1,388kcal たんぱく質 40.6g 脂質 24.1g  
炭水化物 244.8g 食塩相当量 12.1g

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
- 夕 ○赤魚の西京焼き○小松菜のごま和え  
○汁物○栗ご飯

熱量 1,567kcal たんぱく質 47.8g 脂質 56.4g  
炭水化物 211.4g 食塩相当量 9.0g

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○アジフライ○れんこんと昆布の煮物  
○白菜漬○汁物○ご飯
- 夕 ○筑前煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,347kcal たんぱく質 45.8g 脂質 27.6g  
炭水化物 219.5g 食塩相当量 9.0g

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○乳酸菌飲料
- 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 1,290kcal たんぱく質 40.3g 脂質 21.5g  
炭水化物 227.4g 食塩相当量 7.9g

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○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○牛しぐれ煮○三杯酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,618kcal たんぱく質 47.9g 脂質 53.0g  
炭水化物 228.7g 食塩相当量 8.5g

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○宮城県 はらこ飯○生湯葉○さつま芋甘辛煮  
○汁物
- 夕 ○チキンステーキ○かに風味サラダ○汁物  
○ご飯



夕食

熱量 1,342kcal  
たんぱく質 46.8g  
脂質 24.9g  
炭水化物 224.8g  
食塩相当量 8.4g

23

金

- 朝 ○大豆の五目煮○人参と玉子の炒め物  
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 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 1,375kcal たんぱく質 45.3g 脂質 31.5g  
炭水化物 221.8g 食塩相当量 12.0g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,266kcal たんぱく質 36.9g 脂質 20.3g  
炭水化物 226.1g 食塩相当量 8.6g



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
- 夕 ○エビチリ○もやしのナムル○汁物○ご飯

熱量 1,574kcal たんぱく質 46.1g 脂質 53.1g  
炭水化物 221.3g 食塩相当量 8.7g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○デミグラスハンバーグ○クリームパスタ  
○汁物○ご飯

熱量 1,448kcal たんぱく質 48.5g 脂質 39.5g  
炭水化物 216.3g 食塩相当量 7.5g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○ねぎとろ丼○大豆のじゃこ煮  
○なすの田舎煮○汁物
- 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 1,400kcal たんぱく質 48.9g 脂質 23.3g  
炭水化物 239.6g 食塩相当量 10.4g



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○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○おでん○さつま芋昆布煮○汁物○菜めし

熱量 1,645kcal たんぱく質 49.3g 脂質 52.7g  
炭水化物 234.3g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

29

木

今月の

季節  
御膳

秋らしい洋食ランチを  
是非ご堪能ください♪

## 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  
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,230kcal  
たんぱく質 43.2g  
脂質 19.9g  
炭水化物 208.6g  
食塩相当量 7.6g

30

金

- 朝** ○野菜つみれ○豚バラねぎ塩炒め○汁物  
○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 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 1,324kcal たんぱく質 44.1g 脂質 29.1g  
炭水化物 211.3g 食塩相当量 7.0g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,192kcal たんぱく質 38.7g 脂質 20.3g  
炭水化物 208.4g 食塩相当量 6.8g



昼食



夕食

