

「おいしい」という笑顔のために



# 今月の献立

2020  
11月  
霜月  
第174号

I

ちやんぽん

〈長崎県〉

今月のご当地メニュー

今月の季節御膳

## 秋の松花堂弁当

今月の表紙

木村 まさる さま

そんぽの家S 天下茶屋  
(大阪府大阪市西成区)



SOMPOケアフォース

1

日

- 朝** ○オムレツ○トマトペニネ○汁物○パン  
○乳飲料
- 昼** ○豆腐ハンバーグの野菜あん○筍の土佐煮  
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕** ○赤魚の塩焼き○南瓜煮○汁物○ご飯

熱量 1,375kcal たんぱく質 46.4g 脂質 26.9g  
炭水化物 229.7g 食塩相当量 8.2g

2  
月

- 朝** ○じゃが芋味噌煮○切干大根煮○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼** ○カレーライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕** ○かに玉○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,543kcal たんぱく質 39.5g 脂質 36.8g  
炭水化物 254.0g 食塩相当量 10.4g

3  
火今月のご当地  
メニュー

長崎県



たっぷりの具材と旨みスープを、

麵と一緒にご賞味ください

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がベースの料理。有名な長崎名物ですが、元は長崎県の中華料理屋店主が、学生たちに安く栄養価の高い食事を食べてもらうために考案されたものだそうです。

- 朝** ○温奴○なすのおかか煮○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼** ○長崎県 ちゃんぽん○しゅうまい○春菊の  
ごま和え(アマニ入)○みかんシロップ漬け
- 夕** ○骨ごと食べるサンマ塩焼き  
○オクラのお浸し○汁物○ご飯



熱量 1,581kcal  
たんぱく質 61.8g  
脂質 51.1g  
炭水化物 215.1g  
食塩相当量 11.3g

4

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** ○サバの煮付け○野菜の酢味噌和え○じゃが  
芋煮○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕** ○牛バラ焼肉炒め○野菜ちぎり天○汁物  
○ご飯

熱量 1,747kcal たんぱく質 56.3g 脂質 69.7g  
炭水化物 216.1g 食塩相当量 8.6g

5  
木

- 朝** ○サケの塩焼き○大根の甘辛煮○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼** ○鶏の唐揚げ○ほうれん草干しエビ和え○セロリ  
の浅漬け○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕** ○具たくさん豚汁○ハムカツ○ポテトサラダ  
○きのこご飯

熱量 1,893kcal たんぱく質 61.2g 脂質 65.9g  
炭水化物 254.4g 食塩相当量 9.6g

6  
金

- 朝** ○四目厚焼き玉子○豆ひじき○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼** ○海鮮散らし寿司○卵の花○さつま芋甘辛煮  
○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕** ○鶏肉と野菜のお煮しめ  
○オクラのしらす和え○汁物○ご飯

熱量 1,374kcal たんぱく質 44.3g 脂質 20.3g  
炭水化物 247.6g 食塩相当量 8.5g

7  
土

- 朝** ○豆腐つくね団子○玉ねぎそぼろ煮○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼** ○クリームシチュー○チキンカツ  
○マカロニサラダ○ご飯○チチュー
- 夕** ○サワラの照り焼き○ふき土佐煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,557kcal たんぱく質 49.3g 脂質 42.4g  
炭水化物 235.1g 食塩相当量 7.2g



8

日

- 朝 ○ボイルウインナー○マカロニナポリタン風  
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○チキン南蛮○さつま芋昆布煮○オクラのごま和え  
(アマニ入)○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○炊き合せ○金平ごぼう○汁物○ご飯

熱量 1,647kcal たんぱく質 47.5g 脂質 51.1g  
炭水化物 242.7g 食塩相当量 11.8g



9

月

- 朝 ○大豆の五目煮○ほうれん草のお浸し  
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○カレイの煮付け○あぶら揚げとぜんまい煮  
○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○酢豚○キャベツとヤングコーン炒め○汁物  
○ご飯

熱量 1,343kcal たんぱく質 44.5g 脂質 16.7g  
炭水化物 247.0g 食塩相当量 8.1g



10

火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○とろろ○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼 ○鶏のさっぱり漬け○小松菜のお浸し○レンコン  
の南部煮○汁物○若菜ご飯○プチシュー
- 夕 ○照焼きハンバーグ  
○切干大根とワカメの煮物○汁物○ご飯

熱量 1,607kcal たんぱく質 52.0g 脂質 38.3g  
炭水化物 256.2g 食塩相当量 10.8g



11

水

- 朝 ○目玉焼き○クリームパスタ○汁物○パン  
○乳飲料
- 昼 ○刺身盛り合せ○豆腐と白菜の煮浸し  
○筍の土佐煮○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○筑前煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,321kcal たんぱく質 55.2g 脂質 26.5g  
炭水化物 208.1g 食塩相当量 9.4g



12

木

- 朝 ○がんもの含め煮○なすの田舎煮○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○鶏そば○野菜かき揚げ○いんげん豆  
○ぶどうゼリー
- 夕 ○おでん○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,462kcal たんぱく質 51.8g 脂質 26.7g  
炭水化物 249.9g 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』

12日 昼食 鶏そば



今まで青ねぎを添えて  
いましたが、そばに合う  
白ねぎにしました。

ぜひご賞味ください。

13

金

- 朝 ○厚焼き玉子○きのこと油揚げの甘辛炒め  
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○コロッケ盛り合せ○切干大根煮  
○おみ漬け○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○肉豆腐○人参とワカメのごま酢和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,693kcal たんぱく質 40.1g 脂質 46.8g  
炭水化物 269.6g 食塩相当量 9.8g



14

土

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○厚揚と野菜の  
そぼろあん○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○親子煮○里芋の含め煮○いんげんのごま  
和え(アマニ入)○汁物○ご飯○栗大福
- 夕 ○サバの照り焼き○ほうれん草干しエビ和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,553kcal たんぱく質 55.7g 脂質 40.3g  
炭水化物 242.3g 食塩相当量 8.5g



15  
日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー  
○ジャーマンポテト○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○サケの塩焼き○レバー和風煮込み○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○焼き芋
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ひじき生姜風味和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,595kcal たんぱく質 56.1g 脂質 48.5g  
炭水化物 223.0g 食塩相当量 8.1g



16  
月

- 朝 ○温泉卵○大根の甘辛煮○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼 ○海鮮フライ○ふきの煮物○白菜漬○汁物  
○ご飯○プリン
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○小松菜のおかか和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,653kcal たんぱく質 57.8g 脂質 42.8g  
炭水化物 250.9g 食塩相当量 9.4g



17  
火

- 朝 ○野菜つみれ○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼 ○牛丼○人参と玉子の炒め物○キャベツの酢の物○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○アジの照り焼き○南瓜のそぼろ煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,534kcal たんぱく質 51.2g 脂質 36.5g  
炭水化物 237.1g 食塩相当量 8.7g



改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

## 17日 夕食 南瓜のそぼろ煮

食べやすい大きさに揃え、  
火の入り具合と  
味の染み込み具合を  
均一にしました。

ぜひご賞味ください。



SOMPOケアフーズはお客様のご意見をもとに商品の改良に努めています。

18  
水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○スパゲティサラダ  
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま  
○汁物○りんごチーズケーキ
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○オクラのお浸し  
○汁物○ご飯

熱量 1,623kcal たんぱく質 52.2g 脂質 47.8g  
炭水化物 241.2g 食塩相当量 10.2g



改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

## 18日 昼食 穴子散らし寿司



穴子を刻みから、  
存在感のあるスライスに  
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商品の改良に努めています。

19  
木

今月の  
季節  
御膳



御影石のような色合いの  
お弁当箱にもこだわりました!

## 秋の松花堂弁当

秋の紅葉をイメージした彩りの良いお弁当です。ご飯には秋の味覚の栗を、煮物には旬を迎えるレンコンと椎茸を使い、もみじの形をした生麩も添え、秋を詰め込みました。赤魚の西京焼きは、お弁当用に味付けや大きさを変更してご提供します。

- 朝 ○目玉焼き○キャベツとベーコンの蒸し物○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○赤魚の西京焼き○筑前煮○大根なます○汁物  
○栗ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○豚じゃが○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯



熱量 1,448kcal  
たんぱく質 46.9g  
脂質 23.6g  
炭水化物 253.9g  
食塩相当量 9.0g

20

金

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳飲料  
 昼 ○クワイ入り肉団子○ほうれん草とツナの和え物  
 夕 ○じゃが芋煮○汁物○ご飯○黒糖饅頭  
 ○サバの味噌煮○きゅうりの酢の物○汁物  
 ○ご飯

熱量 1,405kcal たんぱく質 44.6g 脂質 23.9g  
 炭水化物 246.9g 食塩相当量 9.1g



21

土

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○切干大根煮○汁物  
 ○ご飯○乳飲料  
 昼 ○焼きそば○ちくわの磯辺天ぶら○人参とワカメの  
 ごま酢和え○汁物○ショコラムースーケーキ  
 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 1,324kcal たんぱく質 43.0g 脂質 31.6g  
 炭水化物 211.1g 食塩相当量 10.2g



22

日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ポテトサラダ  
 ○汁物○パン○乳飲料  
 昼 ○ブリの照り煮○豆腐と白菜の煮浸し○三杯酢  
 和え○汁物○ご飯○しっとりどうやき(ずんだ)  
 夕 ○鶏肉の利休煮○なすの田舎煮○汁物  
 ○ご飯

熱量 1,589kcal たんぱく質 47.2g 脂質 44.3g  
 炭水化物 217.1g 食塩相当量 8.3g



23

月

- 朝 ○厚焼き玉子○小松菜のお浸し○汁物  
 ○ご飯○乳飲料  
 昼 ○ねぎとろ丼○菜の花と湯葉の煮浸し  
 ○大根のゆず味噌煮○汁物○グレープゼリー  
 夕 ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え  
 ○汁物○ご飯

熱量 1,564kcal たんぱく質 51.6g 脂質 34.4g  
 炭水化物 253.0g 食塩相当量 11.0g



24

火

- 朝 ○がんもの含め煮○大根の甘辛煮○汁物  
 ○ご飯○乳飲料  
 昼 ○赤魚の幽庵焼き○かぶとカニカマの和風煮  
 ○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○チーズ  
 夕 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○玉子豆腐  
 ○汁物○ご飯

熱量 1,304kcal たんぱく質 46.0g 脂質 25.3g  
 炭水化物 216.0g 食塩相当量 6.9g



25

水

- 朝 ○スクランブルエッグ○じゃが芋クリーム煮  
 ○汁物○パン○乳飲料  
 昼 ○肉うどん○ひじき生姜風味和え  
 ○筍の土佐煮○みかんシロップ漬け  
 夕 ○サワラの柚子味噌焼き  
 ○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,349kcal たんぱく質 49.6g 脂質 39.1g  
 炭水化物 196.9g 食塩相当量 10.5g



26

木

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○なすのおかか煮  
 ○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○ドーナツ  
 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物  
 ○ご飯

熱量 1,420kcal たんぱく質 41.3g 脂質 31.7g  
 炭水化物 235.8g 食塩相当量 8.9g



27

金

- 朝 ○卵の花○ほうれん草のお浸し○汁物  
 ○ご飯○乳飲料  
 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○コーヒーゼリー  
 夕 ○サケの塩焼き○金平ごぼう○汁物○ご飯

熱量 1,331kcal たんぱく質 46.2g 脂質 24.2g  
 炭水化物 223.2g 食塩相当量 6.9g



28

土

- 朝** ○温泉卵○切干大根とワカメの煮物○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** ○肉団子のきのこあんかけ  
○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,567kcal たんぱく質 42.3g 脂質 32.9g  
炭水化物 266.4g 食塩相当量 9.8g



29

日

- 朝** ○ベーコンエッグ○クリームパスタ○汁物  
○パン○乳飲料
- 昼** ○牛すき煮○ひめ高野煮○ほうれん草干しえび  
和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 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 1,448kcal たんぱく質 42.8g 脂質 41.2g  
炭水化物 218.6g 食塩相当量 9.3g



30

月

- 朝** ○五目豆腐揚○とろろ○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼** ○照り焼きチキン○ジャーマンポテト○オクラのごま  
和え(アマニ入り)○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕** ○刺身盛り合わせ  
○きのこと油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯

熱量 1,402kcal たんぱく質 47.8g 脂質 27.8g  
炭水化物 232.3g 食塩相当量 8.1g



**新  
メニュー**

今月の『より美味しく、より食べやすく』

30日  
**夕食 刺身盛り合わせ**



人気の刺身の回数を増やし、  
秋限定で旬のぶりを加えました。

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。

