

「おいしい」という笑顔のために 

2020

11月
霜月

第174号

II

今月の献立

今月の季節御膳

秋の
松花堂弁当

今月のご当地メニュー

〈長崎県〉

ちゃんぽん



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)

1
日

- 朝 ○オムレツ○トマトペンネ○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
- 夕 ○赤魚の塩焼き○南瓜煮○汁物○ご飯

熱量 1,292kcal たんぱく質 44.4g 脂質 26.5g
炭水化物 211.8g 食塩相当量 8.0g



4
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 ○サバの煮付け○野菜の酢味噌和え
○じゃが芋煮○汁物○ご飯
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○野菜ちぎり天○汁物
○ご飯

熱量 1,715kcal たんぱく質 53.8g 脂質 65.6g
炭水化物 219.6g 食塩相当量 8.4g



2
月

- 朝 ○じゃが芋味噌煮○切干大根煮○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 ○かに玉○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,466kcal たんぱく質 36.7g 脂質 33.4g
炭水化物 245.3g 食塩相当量 10.0g



5
木

- 朝 ○サケの塩焼き○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○貝たくさん豚汁○ハムカツ○ポテトサラダ
○きのこご飯

熱量 1,763kcal たんぱく質 58.4g 脂質 62.5g
炭水化物 232.3g 食塩相当量 9.1g



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、
麺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、学生たちに安くて栄養価の
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
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,504kcal
たんぱく質 59.0g
脂質 47.7g
炭水化物 206.4g
食塩相当量 10.9g



6
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○豆ひじき○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○海鮮散らし寿司○卵の花
○さつま芋甘辛煮○汁物
- 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 1,258kcal たんぱく質 42.3g 脂質 18.6g
炭水化物 223.7g 食塩相当量 8.2g



7
土

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

熱量 1,434kcal たんぱく質 45.6g 脂質 36.3g
炭水化物 222.0g 食塩相当量 6.8g



8

日

- 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 ○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
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物○ご飯

熱量 1,603kcal たんぱく質 46.7g 脂質 49.2g
炭水化物 237.0g 食塩相当量 11.8g



昼食



夕食

12

木

- 朝 ○がんもの含め煮○なすの田舎煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,385kcal たんぱく質 49.0g 脂質 23.3g
炭水化物 241.2g 食塩相当量 10.6g



昼食



夕食

9

月

- 朝 ○大豆の五目煮○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○カレーの煮付け○あぶら揚げとぜんまい煮
○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯
- 夕 ○酢豚○キャベツとヤングコーン炒め○汁物
○ご飯

熱量 1,208kcal たんぱく質 40.6g 脂質 13.1g
炭水化物 225.4g 食塩相当量 7.7g



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』

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。

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。

10

火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,484kcal たんぱく質 48.3g 脂質 32.2g
炭水化物 243.1g 食塩相当量 10.4g



昼食



夕食

13

金

- 朝 ○厚焼き玉子○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○コロック盛り合せ○切干大根煮
○おみ漬け○汁物○ご飯
- 夕 ○肉豆腐○人参とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯

熱量 1,598kcal たんぱく質 39.5g 脂質 45.2g
炭水化物 249.8g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

11

水

- 朝 ○目玉焼き○クリームパスタ○汁物○パン
○カフェオーレ
- 昼 ○刺身盛り合わせ○豆腐と白菜の煮浸し
○筍の土佐煮○汁物○ご飯
- 夕 ○筑前煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,282kcal たんぱく質 52.8g 脂質 22.2g
炭水化物 210.1g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

14

土

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○厚揚げと野菜の
そばろあん○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,406kcal たんぱく質 51.6g 脂質 36.8g
炭水化物 217.5g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

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
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯

熱量 1,537kcal たんぱく質 55.7g 脂質 48.4g
炭水化物 209.0g 食塩相当量 8.1g

昼食



夕食



18

水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○スパゲティサラダ
○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま
○汁物
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○オクラのお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,537kcal たんぱく質 48.8g 脂質 41.0g
炭水化物 238.0g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食



16

月

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

熱量 1,507kcal たんぱく質 53.9g 脂質 37.8g
炭水化物 228.8g 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』

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常に商品の改良に努めています。

17

火

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

熱量 1,402kcal たんぱく質 47.4g 脂質 32.9g
炭水化物 217.8g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



19

木

昼食



御影石のような色合いの
お弁当箱にもこだわりました!

今月の
季節
御膳

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○乳酸菌飲料

- 昼 ○赤魚の西京焼き○筑前煮○大根なます○汁物
○栗ご飯

- 夕 ○豚じゃが○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,333kcal
たんぱく質 43.3g
脂質 18.0g
炭水化物 240.9g
食塩相当量 8.6g

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常に商品の改良に努めています。

20

金

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

熱量 1,288kcal たんぱく質 42.4g 脂質 22.1g
 炭水化物 223.7g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

24

火

- 朝 ○がんもの含め煮○大根の甘辛煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
 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
 夕 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,181kcal たんぱく質 42.3g 脂質 19.2g
 炭水化物 202.9g 食塩相当量 6.5g



昼食



夕食

21

土

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○切干大根煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
 昼 ○焼きそば○ちくわの磯辺天ぷら○人参とワカメのごま酢和え○汁物
 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 1,199kcal たんぱく質 39.4g 脂質 25.3g
 炭水化物 197.9g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

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○カフェオーレ
 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 1,351kcal たんぱく質 47.8g 脂質 36.7g
 炭水化物 204.3g 食塩相当量 10.3g



昼食



夕食

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
 夕 ○鶏肉の利休煮○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,487kcal たんぱく質 47.2g 脂質 44.3g
 炭水化物 217.1g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

26

木

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

熱量 1,302kcal たんぱく質 37.9g 脂質 26.4g
 炭水化物 221.7g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

23

月

- 朝 ○厚焼き玉子○小松菜のお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
 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
 夕 ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,434kcal たんぱく質 48.8g 脂質 31.0g
 炭水化物 231.0g 食塩相当量 10.5g



昼食



夕食

27

金

- 朝 ○卵の花○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○ヨーグルト
 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
 夕 ○サケの塩焼き○金平ごぼう○汁物○ご飯

熱量 1,236kcal たんぱく質 45.3g 脂質 21.7g
 炭水化物 206.0g 食塩相当量 6.5g



昼食



夕食

28
土

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

熱量 1,490kcal たんぱく質 39.5g 脂質 29.5g
炭水化物 257.7g 食塩相当量 9.4g



30
月

- 朝 ○五目豆腐揚○とろろ○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
○オクラのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯
- 夕 ○刺身盛り合わせ
○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯

熱量 1,270kcal たんぱく質 44.0g 脂質 24.2g
炭水化物 212.4g 食塩相当量 7.7g



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
○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯
- 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 1,406kcal たんぱく質 42.1g 脂質 39.4g
炭水化物 212.9g 食塩相当量 9.3g



新 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。

