

「おいしい」という笑顔のために 

2021

9月  
長月

第184号

I

# 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 はかりめ丼

今月の表紙



ご入居者様  
ホーム職員共同制作

そんぽの家GH大福  
(岡山県岡山市南区)



SOMPOケアフーズ



1  
水

- 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 ○いわし煮付け○南瓜のそぼろ煮○もずく  
○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○チキン南蛮○小松菜のお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,555kcal たんぱく質 52.1g 脂質 44.0g  
炭水化物 232.4g 食塩相当量 10.6g



**新メニュー** 今月の『より美味しく、より食べやすく』  
3.23日 朝食 **ふろふき大根**

昆布だしでじっくり炊きました。  
赤だし風味の田楽みそも  
ぴったりです。  
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。

2  
木

- 朝 ○厚焼き玉子○ブロッコリーのお浸し○汁物  
○ご飯○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○コーヒーゼリー
- 夕 ○サケの塩焼き○さつま芋昆布煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,483kcal たんぱく質 53.4g 脂質 31.9g  
炭水化物 234.6g 食塩相当量 7.5g



**新メニュー** 今月の『より美味しく、より食べやすく』  
3日 夕食 **白菜の土佐酢和え**

酸味がまろやかで食べやすい、  
白菜の土佐酢和えです。  
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。

3  
金

今月のご当地  
メニュー

千葉県



**富津市 はかりめ丼**

「はかりめ」とは穴子の別称です。市場や河岸で使用していたはかりめ(棒はかり)に穴子の形が似ている、穴子の側線がはかりの目のように点々とあり似ていることから、漁師の間ではそう呼ばれていたそうです。添えたワサビがいいアクセントになります。

- 朝 ○だし奴○ふろふき大根○汁物○ご飯○乳飲料
- 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○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豚バラ焼肉○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯



熱量 1,439kcal  
たんぱく質 48.3g  
脂質 38.6g  
炭水化物 216.1g  
食塩相当量 7.3g

4  
土

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○ほうれん草のお浸し  
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○オムライス○カレーコロッケ○コールスロー  
○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○サバの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し  
○汁物○ご飯

熱量 1,686kcal たんぱく質 54.5g 脂質 51.7g  
炭水化物 240.3g 食塩相当量 9.0g



5  
日

- 朝 ○目玉焼き○トマトペンネ○汁物○パン  
○乳飲料
- 昼 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○卵の花  
○なすのお浸し○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○じゃが芋煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,470kcal たんぱく質 38.4g 脂質 33.5g  
炭水化物 247.7g 食塩相当量 9.3g





6

月

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○とろろ○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ハヤシライス○たまごサラダ○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 1,595kcal たんぱく質 51.2g 脂質 50.7g  
炭水化物 225.7g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

9

木

- 朝 ○大根の旨煮○ひじき生姜風味和え○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○穴子散らし寿司○厚揚げと野菜のそぼろあん  
○うずら豆○汁物○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○具たくさん豚汁○ポテトコロッケ  
○いんげんのごま和え(アマニ入)○十穀ご飯

熱量 1,532kcal たんぱく質 45.4g 脂質 37.0g  
炭水化物 247.2g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

7

火

- 朝 ○人参と玉子の炒め物○大豆の五目煮  
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○そうめん○枝豆しんじょ  
○モロヘイヤお浸し○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 1,238kcal たんぱく質 39.8g 脂質 27.0g  
炭水化物 176.5g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

10

金

- 朝 ○温泉卵○なすの田舎煮○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 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○オレンジゼリー
- 夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,564kcal たんぱく質 58.8g 脂質 37.6g  
炭水化物 234.2g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

8

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 ○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○ミニたい焼き
- 夕 ○豚角煮○大根なます○汁物○ご飯

熱量 1,759kcal たんぱく質 53.2g 脂質 60.0g  
炭水化物 242.0g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

11

土

- 朝 ○切昆布大豆○カリフラワーのおかか和え  
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○焼きそば○五目豆腐揚げ○小松菜の彩り和え  
○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○おでん○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,315kcal たんぱく質 47.0g 脂質 24.7g  
炭水化物 222.2g 食塩相当量 10.2g



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』

8日

夕食

豚角煮



豚バラ肉を柔らかく煮込み、  
旨煮風のタレで仕上げました。  
ご飯がすすむ1品です。

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。

12

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○小松菜の  
お浸し○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○サワラの西京焼き○オクラと枝豆の  
彩り和え○汁物○ご飯

熱量 1,441kcal たんぱく質 48.5g 脂質 38.5g  
炭水化物 220.1g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食



13  
月

- 朝 ○あぶら揚げとぜんまい煮○さつま芋昆布煮  
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ねぎとろ丼○筍の土佐煮○白菜の煮浸し  
○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 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 1,397kcal たんぱく質 44.6g 脂質 20.1g  
炭水化物 251.5g 食塩相当量 9.7g



17  
金

- 朝 ○目玉焼き○れんこんと昆布の煮物○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○豚肉と菜の花  
のゴマ煮○玉子豆腐○汁物○ご飯○栗大福
- 夕 ○サバの照り焼き○玉ねぎそばろ煮○汁物  
○ひじきご飯

熱量 1,496kcal たんぱく質 50.4g 脂質 33.3g  
炭水化物 238.9g 食塩相当量 9.0g



14  
火

- 朝 ○厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼 ○サケの塩焼き○キャベツとヤングコーン炒め  
○なすのお浸し○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○チンジャオロース○エビシューマイ○汁物  
○ご飯

熱量 1,293kcal たんぱく質 46.9g 脂質 21.3g  
炭水化物 219.9g 食塩相当量 7.1g



18  
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○ドーナツ
- 夕 ○クリームシチュー○マカロニナポリタン風  
○たまごサラダ○ご飯

熱量 1,680kcal たんぱく質 51.1g 脂質 49.0g  
炭水化物 248.4g 食塩相当量 9.3g



15  
水

- 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 ○きつねうどん○野菜ちぎり天  
○ほうれん草干しエビ和え○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 1,454kcal たんぱく質 45.5g 脂質 46.9g  
炭水化物 213.8g 食塩相当量 11.2g



19  
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○ショコラムースケーキ
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○ほうれん草の白和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,495kcal たんぱく質 52.2g 脂質 43.5g  
炭水化物 215.5g 食塩相当量 8.1g



16  
木

- 朝 ○冷奴○切干大根とワカメの煮物○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○春雨サラダ○汁物  
○ご飯○ショコラプチケーキ
- 夕 ○肉じゃが○ほうれん草のお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,638kcal たんぱく質 46.0g 脂質 33.6g  
炭水化物 255.2g 食塩相当量 10.8g





20  
月



感謝の気持ちを込めて、  
特別な和食御膳を用意しました。

## 敬老の日御膳

毎月の  
季節  
御膳

天ぷら盛り合わせ・みかんなます・赤飯・寿の上用まんじゅう  
と日頃の感謝と長寿のお祝いの気持ちを特別な御膳に詰  
めました。

- 朝 ○温泉卵○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○天ぷら盛り合わせ○かぶカニカマの和風煮  
○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



熱量 1,791kcal  
たんぱく質 53.2g  
脂質 60.4g  
炭水化物 247.8g  
食塩相当量 7.6g

21  
火

- 朝 ○がんもの含め煮○なすのおかか煮○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○タラのムニエル○野菜のマリネ○キャベツと  
ベーコンの蒸し物○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○酢豚○もやしのナムル○汁物○ご飯

熱量 1,324kcal たんぱく質 42.6g 脂質 22.5g  
炭水化物 228.3g 食塩相当量 6.9g



22  
水

- 朝 ○ボイルウインナー○スパゲティサラダ  
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し○ほうれん草  
とツナの和え物○汁物○おはぎ(つぶあん)
- 夕 ○鶏肉の利休煮○なすのお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,543kcal たんぱく質 53.0g 脂質 42.8g  
炭水化物 229.6g 食塩相当量 10.3g



23  
木

- 朝 ○豆ひじき○ふろふき大根○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○ぶどうゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○さつま芋甘辛煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,410kcal たんぱく質 37.4g 脂質 23.1g  
炭水化物 258.2g 食塩相当量 10.3g



24  
金

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○とろろ○汁物  
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○とんかつ○菜の花と湯葉の煮浸し  
○白菜漬○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○肉豆腐○オクラのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,492kcal たんぱく質 45.7g 脂質 31.7g  
炭水化物 247.8g 食塩相当量 9.5g



25  
土

- 朝 ○五目豆腐揚○小松菜のお浸し○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○京わらび餅
- 夕 ○サバの味噌煮○人参とワカメのごま酢和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,489kcal たんぱく質 43.6g 脂質 33.5g  
炭水化物 245.6g 食塩相当量 7.8g



新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

## 21日 昼食 タラのムニエル



焼き色が香ばしい  
白身魚のムニエルを、  
さらにバターの風味で  
仕上げました。  
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。

26  
日

- 朝 ○オムレツ○ポテトサラダ○汁物○パン  
○乳飲料
- 昼 ○刺身盛り合わせ○切昆布大豆○カリフラワー  
のおかか和え○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,592kcal たんぱく質 59.3g 脂質 48.4g  
炭水化物 217.9g 食塩相当量 9.0g



29  
水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○クリームパスタ○汁物  
○パン○乳飲料
- 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○芋ようかん
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○ふき土佐煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,435kcal たんぱく質 50.6g 脂質 33.1g  
炭水化物 227.6g 食塩相当量 9.2g



27  
月

- 朝 ○サケの塩焼き○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳飲料
- 昼 ○かき揚げそば○野菜の酢味噌和え  
○里芋の含め煮○アロエシロップ漬け
- 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 1,305kcal たんぱく質 43.9g 脂質 17.9g  
炭水化物 237.3g 食塩相当量 9.8g



30  
木

- 朝 ○野菜つみれ○切干大根煮○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○グレープゼリー
- 夕 ○豚じゃが○小松菜の辛子和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,551kcal たんぱく質 40.8g 脂質 33.4g  
炭水化物 261.2g 食塩相当量 9.2g



28  
火

- 朝 ○玉ねぎそばろ煮○きのこ油揚げの  
甘辛炒め○汁物○ご飯○乳飲料
- 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○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○豚キムチ○ほうれん草のお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,520kcal たんぱく質 47.3g 脂質 36.4g  
炭水化物 228.9g 食塩相当量 9.4g



※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。