

「おいしい」という笑顔のために 

今月の献立

2021

9月
長月

第184号

II



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○カフェオーレ
- 昼 ○いわし煮付け○南瓜のそぼろ煮○もずく
○汁物○ご飯
- 夕 ○チキン南蛮○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,526kcal たんぱく質 49.5g 脂質 40.7g
炭水化物 235.0g 食塩相当量 10.4g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○ポークソテー○ツナとキャベツの炒め煮
○ポテサラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○サケの塩焼き○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯

熱量 1,367kcal たんぱく質 50.1g 脂質 28.6g
炭水化物 216.7g 食塩相当量 7.0g



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
○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○豚バラ焼肉○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯



熱量 1,365kcal
たんぱく質 46.8g
脂質 36.4g
炭水化物 204.1g
食塩相当量 7.0g

4
土

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

熱量 1,564kcal たんぱく質 50.5g 脂質 49.1g
炭水化物 221.0g 食塩相当量 8.6g



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
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○じゃが芋煮
○汁物○ご飯

熱量 1,401kcal たんぱく質 37.3g 脂質 31.9g
炭水化物 234.3g 食塩相当量 9.2g



6

月

朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○とろろ○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

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 1,528kcal たんぱく質 48.2g 脂質 48.3g
炭水化物 217.6g 食塩相当量 8.1g



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○乳酸菌飲料

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 1,171kcal たんぱく質 36.8g 脂質 24.6g
炭水化物 168.4g 食塩相当量 8.4g



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○カフェオーレ

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

夕 ○豚角煮○大根なます○汁物○ご飯

熱量 1,688kcal たんぱく質 49.2g 脂質 58.2g
炭水化物 232.1g 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○乳酸菌飲料

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

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 1,434kcal たんぱく質 41.9g 脂質 33.2g
炭水化物 235.0g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

10

金

朝 ○温泉卵○なすの田舎煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト

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

夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,475kcal たんぱく質 58.0g 脂質 37.0g
炭水化物 214.0g 食塩相当量 8.7g



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○乳酸菌飲料

昼 ○焼きそば○五目豆腐揚○小松菜の彩り和え
○汁物

夕 ○おでん○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,178kcal たんぱく質 42.6g 脂質 22.2g
炭水化物 197.6g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

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

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 1,402kcal たんぱく質 47.8g 脂質 36.8g
炭水化物 215.0g 食塩相当量 9.3g



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。

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○ねぎとろ丼○筍の土佐煮○白菜の煮浸し
○汁物
- 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 1,272kcal たんぱく質 40.5g 脂質 17.5g
炭水化物 230.5g 食塩相当量 9.3g



17
金

- 朝 ○目玉焼き○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○サバの照り焼き○玉ねぎそばろ煮○汁物
○ひじきご飯

熱量 1,390kcal たんぱく質 48.3g 脂質 32.6g
炭水化物 216.0g 食塩相当量 8.7g



14
火

- 朝 ○厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○チンジャオロース○エビシューマイ○汁物
○ご飯

熱量 1,180kcal たんぱく質 43.0g 脂質 16.2g
炭水化物 207.4g 食塩相当量 6.7g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,572kcal たんぱく質 47.5g 脂質 44.7g
炭水化物 234.9g 食塩相当量 8.9g



15
水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ポテトサラダ
○汁物○パン○カフェオーレ
- 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 1,466kcal たんぱく質 43.5g 脂質 45.5g
炭水化物 221.8g 食塩相当量 11.0g



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
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○ほうれん草の白和え
○汁物○ご飯

熱量 1,459kcal たんぱく質 51.7g 脂質 41.6g
炭水化物 211.2g 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○乳酸菌飲料
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○春雨サラダ○汁物
○ご飯
- 夕 ○肉じゃが○ほうれん草のお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,478kcal たんぱく質 43.0g 脂質 31.2g
炭水化物 247.1g 食塩相当量 10.1g



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
○乳酸菌飲料
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○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 1,724kcal
たんぱく質 50.2g
脂質 58.0g
炭水化物 239.7g
食塩相当量 7.2g

22
水

- 朝 ○ポイルウインナー○スパゲティサラダ
○汁物○パン○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○鶏肉の利休煮○なすのお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,463kcal たんぱく質 49.3g 脂質 41.2g
炭水化物 216.8g 食塩相当量 10.1g



23
木

- 朝 ○豆ひじき○ふろふき大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 1,343kcal たんぱく質 34.4g 脂質 20.7g
炭水化物 250.1g 食塩相当量 9.9g



21
火

- 朝 ○がんもの含め煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○酢豚○もやしのナムル○汁物○ご飯

熱量 1,225kcal たんぱく質 39.1g 脂質 18.7g
炭水化物 215.9g 食塩相当量 6.5g



24
金

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○とろろ○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○とんかつ○菜の花と湯葉の煮浸し
○白菜漬○汁物○ご飯
- 夕 ○肉豆腐○オクラのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,407kcal たんぱく質 44.9g 脂質 31.1g
炭水化物 228.6g 食塩相当量 9.1g



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。

25
土

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

熱量 1,330kcal たんぱく質 40.1g 脂質 30.7g
炭水化物 215.6g 食塩相当量 7.4g



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
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○卵の花○汁物○ご飯

熱量 1,537kcal たんぱく質 58.3g 脂質 48.2g
炭水化物 207.3g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

29
水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○クリームパスタ○汁物
○パン○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○ふき土佐煮
○汁物○ご飯

熱量 1,426kcal たんぱく質 48.0g 脂質 31.7g
炭水化物 231.2g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

27
月

- 朝 ○サケの塩焼き○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 1,238kcal たんぱく質 40.9g 脂質 15.5g
炭水化物 229.2g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

30
木

- 朝 ○野菜つみれ○切干大根煮○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 1,431kcal たんぱく質 37.8g 脂質 31.0g
炭水化物 239.8g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚キムチ○ほうれん草のお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,351kcal たんぱく質 44.3g 脂質 34.0g
炭水化物 220.8g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

※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。