

「おいしい」という笑顔のために 

2021

10月

神無月

第185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

▼  
そんぽの家 守口南  
塗り絵サークル  
(大阪府守口市南寺方中通)



# 1 金

- 朝 ○温泉卵○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○骨まで食べる鰯の干物
- 昼 ○ミートソーススパゲティ○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)○プチシュー
- 夕 ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,529kcal たんぱく質 63.9g 脂質 43.7g  
炭水化物 199.6g 食塩相当量 8.9g



# 5 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○サワラの塩焼き
- 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○コーヒーゼリー
- 夕 ○赤魚の西京焼き○青菜とカニカマのお浸し  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,470kcal たんぱく質 49.1g 脂質 33.1g  
炭水化物 238.0g 食塩相当量 8.8g



# 2 土

- 朝 ○牛しぐれ煮○なすのおかか煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○クリームシチュー○ヒレカツ○サラダ  
○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ  
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,584kcal たんぱく質 49.8g 脂質 40.7g  
炭水化物 244.3g 食塩相当量 8.2g



# 6 水

- 朝 ○キャベツとベーコンのチャンプル○ごぼうサラダ  
○汁物○パン○カフェオーレ○ポークビーンズ
- 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○まんじゅう(抹茶)
- 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○オレンジ

熱量 1,602kcal たんぱく質 52.6g 脂質 50.2g  
炭水化物 228.8g 食塩相当量 8.7g



# 3 日

- 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○キャベツのコンソメ煮
- 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○ドーナツ
- 夕 ○赤魚の煮付け○絹揚げとオクラの  
そぼろあん○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,507kcal たんぱく質 48.0g 脂質 44.2g  
炭水化物 222.8g 食塩相当量 9.2g



# 7 木

- 朝 ○人参と玉子の炒め物○なすのお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○豚バラねぎ塩炒め
- 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○プリン
- 夕 ○かに玉○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯  
○ぶどう

熱量 1,377kcal たんぱく質 47.1g 脂質 25.0g  
炭水化物 234.4g 食塩相当量 8.9g



# 4 月

- 朝 ○がんもの含め煮○キャベツとベーコンの  
蒸し物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○えび散らし寿司○ひめ高野煮○彩り紅あずま  
○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○牛すき煮○オクラのお浸し○汁物○ご飯  
○マンゴー

熱量 1,456kcal たんぱく質 47.0g 脂質 26.9g  
炭水化物 249.1g 食塩相当量 9.0g



# 8 金

- 朝 ○とろろ○大豆の五目煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○赤魚の塩焼き
- 昼 ○チキン南蛮○ふるふき大根○ほうれん草  
干しエビ和え○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○具たくさん豚汁○カレーコロッケ  
○小松菜の彩り和え○松茸ご飯○柿

熱量 1,746kcal たんぱく質 54.8g 脂質 49.0g  
炭水化物 265.3g 食塩相当量 10.2g





9  
土

- 朝 ○厚焼き玉子○里芋の含め煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○カレーライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○ひじき生姜風味和え  
○汁物○ご飯○豆腐と白菜の煮浸し

熱量 1,631kcal たんぱく質 57.0g 脂質 46.5g  
炭水化物 233.8g 食塩相当量 9.0g



12  
火

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○青菜とカニカマのお浸し
- 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○リンゴゼリー
- 夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯  
○オレンジ

熱量 1,354kcal たんぱく質 42.3g 脂質 21.4g  
炭水化物 241.8g 食塩相当量 7.9g



10  
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○じゃがバター
- 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○ショコラプチケーキ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○小松菜の辛子和え  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,711kcal たんぱく質 56.4g 脂質 50.5g  
炭水化物 226.2g 食塩相当量 9.9g



13  
水

- 朝 ○ボイルウインナー○マカロニナポリタン風  
○汁物○パン○カフェオーレ○ジャーマンポテト
- 昼 ○かつおのたたき漬け○南瓜煮○菜の花と  
湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○親子煮○オクラのしらす和え○汁物  
○ご飯○りんご

熱量 1,552kcal たんぱく質 61.3g 脂質 37.3g  
炭水化物 246.6g 食塩相当量 9.7g



11  
月

- 朝 ○目玉焼き○大根の甘辛煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○醤油ラーメン○エビシューマイ  
○ブロッコリーのお浸し○ぶどうゼリー
- 夕 ○チーズインハンバーグ○南瓜サラダ  
○汁物○ご飯○豚肉のさっと煮

熱量 1,493kcal たんぱく質 50.5g 脂質 44.0g  
炭水化物 215.7g 食塩相当量 11.3g



14  
木

- 朝 ○白菜の煮浸し○切昆布大豆○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○豚丼○野菜の酢味噌和え  
○高野豆腐の玉子とじ○汁物○芋ようかん
- 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○ぶどう

熱量 1,413kcal たんぱく質 47.3g 脂質 29.4g  
炭水化物 231.8g 食塩相当量 7.8g



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

エビシューマイ



大きさ1.5倍、食べ応えのある  
ジューシーなひと品に  
リニューアルしました。

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。

15  
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○サケの塩焼き
- 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○プチシュー
- 夕 ○アジの塩焼き○野菜の五目煮○汁物  
○ご飯○パイナップル

熱量 1,512kcal たんぱく質 62.3g 脂質 33.1g  
炭水化物 232.2g 食塩相当量 8.0g





16  
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○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま  
○汁物○ドーナツ
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○中華春雨  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,475kcal たんぱく質 45.1g 脂質 25.9g  
炭水化物 255.7g 食塩相当量 12.0g

昼食



夕食



20  
水

- 朝 ○チーズオムレツ○キャベツのコンソメ煮  
○汁物○パン○カフェオーレ○じゃがバター
- 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○プリン
- 夕 ○炊き合わせ○アスパラと大根の  
さっぱり和え○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,603kcal たんぱく質 46.8g 脂質 42.8g  
炭水化物 252.1g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



17  
日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ポテトサラダ○汁物  
○パン○乳飲料○野菜のマリネ
- 昼 ○豚バラ焼肉○枝豆しんじょ○なすのお浸し  
○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○サケの塩焼き○小松菜のお浸し○汁物  
○栗ご飯○柿

熱量 1,607kcal たんぱく質 52.8g 脂質 50.3g  
炭水化物 229.6g 食塩相当量 9.9g

昼食



夕食



21  
木

昼食



毎月のご当地  
メニュー

宮城県

### はらこ飯

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。

「はらこめし」は、藩制時代に地元の漁民が食していた漁師料理が由来。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、ことのほか喜ばれ、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○骨まで食べる鱈の干物
- 昼 ○宮城県 はらこ飯○生湯葉○さつま芋甘辛煮  
○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○チキンステーキ○かに風味サラダ○汁物  
○ご飯○オレンジ

夕食



熱量 1,485kcal  
たんぱく質 57.0g  
脂質 32.7g  
炭水化物 231.2g  
食塩相当量 8.7g

18  
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○納豆
- 昼 ○アジフライ○ふき土佐煮○白菜漬○汁物  
○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○筑前煮○玉子豆腐○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,481kcal たんぱく質 52.2g 脂質 31.6g  
炭水化物 237.9g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



19  
火

- 朝 ○とろろ○厚揚げと野菜のそぼろあん○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○小松菜の彩り和え  
○ふるふき大根○汁物○ご飯○栗大福
- 夕 ○サワラの西京焼き○青菜とカニカマの  
お浸し○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,352kcal たんぱく質 56.0g 脂質 22.4g  
炭水化物 224.9g 食塩相当量 7.2g

昼食



夕食



22  
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○サワラの塩焼き
- 昼 ○カレーうどん○野菜ちぎり天  
○ほうれん草のお浸し○ぶどうゼリー
- 夕 ○肉豆腐○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯  
○南瓜煮

熱量 1,400kcal たんぱく質 47.0g 脂質 27.1g  
炭水化物 231.9g 食塩相当量 10.5g

昼食



夕食





23

土

- 朝 ○いんげんのごま和え(アマニ入)○あぶら揚げとぜんまい煮  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 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○メープルプチケーキ
- 夕 ○サバの味噌煮○オクラと枝豆の彩り和え  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,342kcal たんぱく質 39.9g 脂質 26.9g  
炭水化物 229.1g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

27

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○ポークビーンズ
- 昼 ○おでん○ごま豆腐○さつま芋昆布煮  
○汁物○菜めし○プチシュー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○じゃが芋ベーコン炒め  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,597kcal たんぱく質 46.8g 脂質 44.1g  
炭水化物 246.1g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

24

日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○クリームパスタ○汁物  
○パン○乳飲料○ほうれん草とコーンのバター炒め
- 昼 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○五目豆腐揚  
○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○エビチリ○もやしのナムル○汁物○ご飯  
○マンゴー

熱量 1,587kcal たんぱく質 41.4g 脂質 45.7g  
炭水化物 247.5g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

25

月

- 朝 ○厚焼き玉子○筍の土佐煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 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○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○ポークソテー○ツナとキャベツの炒め煮  
○汁物○ご飯○柿

熱量 1,575kcal たんぱく質 59.1g 脂質 36.4g  
炭水化物 245.7g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

26

火

- 朝 ○温奴○根菜の海老そばろあん○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○骨まで食べる鱈の干物
- 昼 ○ねぎとろ丼○大豆のじゃこ煮  
○なすの田舎煮○汁物○りんごプチケーキ
- 夕 ○豚じゃが○白菜の土佐酢和え○汁物  
○ご飯○ぶどう

熱量 1,558kcal たんぱく質 54.7g 脂質 33.7g  
炭水化物 250.7g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

29

金

- 朝 ○野菜つみれ○豚バラねぎ塩炒め○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○レンコンの南部煮
- 昼 ○カレーの煮付け○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○コーヒーゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○グラタン○汁物  
○ご飯○りんご

熱量 1,419kcal たんぱく質 48.3g 脂質 24.2g  
炭水化物 241.4g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

28

木

昼食



今月の  
季節  
御膳

秋らしい洋食ランチを  
ぜひご堪能ください♪

## オータムランチ

パン粉にパセリを混ぜて、タラにまぶして焼きあげました。サクッとした食感に仕上がっています。野菜のマリネとかぼちゃの洋風煮も一緒にお膳で提供します。秋らしい彩り豊かなランチをお楽しみください。

- 朝 ○がんもの含め煮○なすのおかか煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○タラの香草焼き○野菜のマリネ  
○かぼちゃの洋風煮○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○ふるふき大根○汁物  
○ご飯○パイナップル

熱量 1,355kcal  
たんぱく質 46.0g  
脂質 26.8g  
炭水化物 222.9g  
食塩相当量 6.8g



夕食

30  
土

- 朝 ○目玉焼き○大根のゆず味噌煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○照り焼きチキン○じゃが芋クリーム煮○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○サワラの西京焼き○ひじき生姜風味和え  
○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,283kcal たんぱく質 49.3g 脂質 21.8g  
炭水化物 217.1g 食塩相当量 6.8g



31  
日

- 朝 ○オムレツ○トマトペンネ○汁物○パン  
○乳飲料○キャベツのコンソメ煮
- 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○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○赤魚の塩焼き○南瓜煮○汁物○ご飯  
○メロン

熱量 1,377kcal たんぱく質 47.2g 脂質 28.9g  
炭水化物 225.1g 食塩相当量 7.9g



※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。

