

「おいしい」という笑顔のために 

2021

11月  
霜月

第186号

II

# 今月の献立



今月の季節御膳

## 秋の松花堂弁当

Y. Ayama

今月のご当地メニュー

〈長崎県〉ちゃんぽん

今月の表紙



大山 誠之 さま

そんぽの家S 箕面唐池公園  
(大阪府箕面市箕面)

1  
月

- 朝 ○じゃが芋味噌煮○切干大根煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○カレーライス○豆腐サラダ○ぶどうゼリー
- 夕 ○かに玉○中華春雨○汁物○ご飯  
○ほうれん草ナムル

熱量 1,556kcal たんぱく質 44.1g 脂質 36.6g  
炭水化物 255.7g 食塩相当量 10.4g



4  
木

- 朝 ○温奴○大根の甘辛煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 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○リンゴゼリー
- 夕 ○タラのムニエル○ポテトサラダ○汁物  
○ご飯○柿

熱量 1,677kcal たんぱく質 51.7g 脂質 52.5g  
炭水化物 239.9g 食塩相当量 7.5g



2  
火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○ひじき煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○ごぼうのうま煮
- 昼 ○サバの煮付け○小松菜のお浸し  
○じゃが芋煮○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○野菜ちぎり天○汁物  
○ご飯○いちじく

熱量 1,565kcal たんぱく質 52.6g 脂質 37.3g  
炭水化物 247.2g 食塩相当量 8.4g



5  
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○豆ひじき○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○ブロッコリーのお浸し
- 昼 ○海鮮散らし寿司○卵の花  
○さつま芋甘辛煮○汁物○プチシュー
- 夕 ○貝たくさん豚汁○チキンカツ○春菊としめじのお浸し○きのこご飯○ぶどう

熱量 1,587kcal たんぱく質 52.8g 脂質 40.3g  
炭水化物 245.6g 食塩相当量 9.8g



3  
水



今月のご当地メニュー

長崎県

### 長崎県名物 ちゃんぽん

ちゃんぽんとは複数の具材を混ぜ、豚骨と鶏ガラで取ったスープで作る中華がベースの料理。長崎名物ですが、元は長崎県の中華料理屋の店主が、学生に安くて栄養価の高い食事を提供するために考案したものだそうです。

- 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○キャベツとヤングコーン炒め
- 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)○アロエシロップ漬
- 夕 ○サンマの蒲焼○オクラのお浸し○汁物○ご飯  
○筍の煮物



熱量 1,494kcal たんぱく質 58.0g  
脂質 40.4g  
炭水化物 224.0g  
食塩相当量 12.3g

**新メニュー** 今月の『より美味しく、より食べやすく』  
5-17日 夕食 26日 朝食 **春菊としめじのお浸し**

ダシの旨みと焼しめじの香ばしさが、旬の春菊の味を引き立てる一品です。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。

6  
土

- 朝 ○豆腐つくね団子○玉ねぎそぼろ煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○クリームシチュー○マカロニナポリタン風  
○ごぼうサラダ○ご飯○栗大福
- 夕 ○サワラの照り焼き○ふき土佐煮○汁物  
○ご飯○マンゴー

熱量 1,500kcal たんぱく質 51.3g 脂質 31.0g  
炭水化物 245.4g 食塩相当量 7.1g



7  
日

- 朝 ○ポイルウイナー○トマトペンネ○汁物  
○パン○乳飲料○キャベツのコンソメ煮
- 昼 ○チキン南蛮○さつま芋昆布煮○カリフラワー  
のおかか和え○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○いちじく

熱量 1,731kcal たんぱく質 48.0g 脂質 52.5g  
炭水化物 261.0g 食塩相当量 9.4g



11  
木

- 朝 ○がんもの含め煮○なすの田舎煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○ミートソースパゲティ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○レン  
コンサラダ○野菜と果実のジュース(紫)○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○おでん○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯  
○マンゴー

熱量 1,280kcal たんぱく質 47.1g 脂質 18.3g  
炭水化物 213.5g 食塩相当量 9.2g



8  
月

- 朝 ○ほうれん草のお浸し○大豆の五目煮  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○じゃが芋煮
- 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○オレンジゼリー
- 夕 ○酢豚○春雨と野菜の炒め物○汁物○ご飯  
○りんご

熱量 1,294kcal たんぱく質 40.6g 脂質 14.2g  
炭水化物 245.3g 食塩相当量 7.5g



12  
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○納豆
- 昼 ○コロック盛り合せ○切干大根煮  
○おみ漬け○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○肉豆腐○人参とワカメのごま酢和え  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,751kcal たんぱく質 47.3g 脂質 50.0g  
炭水化物 269.7g 食塩相当量 9.7g



9  
火

- 朝 ○とろろ○ちくわと昆布の煮物○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○小松菜のお浸し○牛蒡と蓮根  
のそぼろあん○汁物○若菜ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○ハンバーグ○切干大根とワカメの煮物  
○汁物○ご飯○柿

熱量 1,676kcal たんぱく質 62.2g 脂質 39.7g  
炭水化物 256.1g 食塩相当量 10.8g



13  
土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○ツナとキャベツの  
炒め煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの蒲焼
- 昼 ○親子煮○里芋の含め煮○野菜の酢味噌  
和え○汁物○ご飯○りんごブチケーキ
- 夕 ○サバの照り焼き○オクラのしらす和え  
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,564kcal たんぱく質 58.4g 脂質 41.3g  
炭水化物 240.1g 食塩相当量 8.3g



10  
水

- 朝 ○目玉焼き○クリームパスタ○汁物○パン  
○カフェオーレ○ポークビーンズ
- 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○ドーナツ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ひじき生姜風味和え  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,513kcal たんぱく質 59.3g 脂質 40.0g  
炭水化物 220.1g 食塩相当量 8.6g



14  
日

- 朝 ○キャベツとウイナーのソテー○じゃが芋ベーコン  
炒め○汁物○パン○乳飲料○コールスロー
- 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○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○チンジャオロース○エビシューマイ○汁物  
○ご飯○柿

熱量 1,532kcal たんぱく質 48.1g 脂質 41.6g  
炭水化物 231.3g 食塩相当量 7.7g



15  
月

- 朝 ○温泉卵○大根の甘辛煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○ほうれん草のお浸し
- 昼 ○海鮮フライ○ふきの煮物○白菜漬○汁物  
○ご飯○グレーゼリー
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○キャベツとベーコン  
のチャンプル○汁物○ご飯○いちじく

熱量 1,653kcal たんぱく質 49.1g 脂質 43.1g  
炭水化物 257.4g 食塩相当量 8.9g



16  
火

- 朝 ○野菜つみれ○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○牛丼○人参と玉子の炒め物  
○キャベツの酢の物○汁物○プチシュー
- 夕 ○アジの照り焼き○いかと里芋の煮物  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,468kcal たんぱく質 54.0g 脂質 35.0g  
炭水化物 222.8g 食塩相当量 8.5g



新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

16日  
夕食 **いかと里芋の煮物**



いかの食べやすさに  
こだわって調理し、  
ご飯の進む味付けの  
煮物をご用意しました。  
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。

17  
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○スクランブルエッグ
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま  
○汁物○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○豚じゃが○春菊としめじのお浸し○汁物  
○ご飯○りんご

熱量 1,711kcal たんぱく質 47.1g 脂質 42.0g  
炭水化物 254.1g 食塩相当量 10.7g



18  
木



おいしい秋を詰め込みました!

今月の

季節  
御膳

## 秋の松花堂弁当

ご飯に秋の味覚の栗を、煮物には旬を迎えるレンコンや椎茸を入れ、もみじ形の生麩も添えて、秋の彩りを感じていただけるお弁当にしました。赤魚の西京焼きは松花堂弁当用に大きさ・味付けを変えてご提供します。

- 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○じゃが芋味噌煮
- 昼 ○赤魚の西京焼き○筑前煮○大根なます○汁物  
○栗ご飯○芋ようかん
- 夕 ○チーズインハンバーグ○マカロニサラダ○汁物  
○ご飯○マンゴー



熱量 1,528kcal  
たんぱく質 46.9g  
脂質 33.0g  
炭水化物 251.5g  
食塩相当量 8.4g

19  
金

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○ヨーグルト  
○サワラの塩焼き
- 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○コーヒーゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○きゅうりの酢の物○汁物  
○ご飯○パイナップル

熱量 1,418kcal たんぱく質 49.2g 脂質 25.3g  
炭水化物 240.9g 食塩相当量 9.2g



20

土

- 朝 ○切干大根煮○大豆のじゃこ煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○焼きそば○五目豆腐揚○クワイとワカメの酢の物○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○麻婆豆腐○春雨サラダ○汁物○ご飯  
○ぶどう

熱量 1,292kcal たんぱく質 39.6g 脂質 25.5g  
炭水化物 220.3g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

23

火

- 朝 ○がんもの含め煮○ふろふき大根○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○人参とワカメのごま酢和え
- 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○ミニたい焼き
- 夕 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○玉子豆腐  
○汁物○ご飯○柿

熱量 1,325kcal たんぱく質 44.4g 脂質 21.1g  
炭水化物 231.4g 食塩相当量 6.7g



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』

20日  
夕食 麻婆豆腐

甜面醬・豆板醬・にんにく・生姜・  
オイスターソースを使い、  
深みのある味に  
仕上げました。  
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

24

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○豚挽肉とキャベツのカレー炒め
- 昼 ○肉うどん○ひじき生姜風味和え  
○筍の土佐煮○ぶどうゼリー
- 夕 ○サワラの西京焼き○小松菜のごま和え  
○汁物○ご飯○オクラのお浸し

熱量 1,341kcal たんぱく質 47.0g 脂質 34.4g  
炭水化物 211.2g 食塩相当量 11.0g



昼食



夕食

21

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○キャベツとヤングコーン炒め
- 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○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豚の生姜焼き○ポテトサラダ○汁物  
○ご飯○りんご

熱量 1,633kcal たんぱく質 51.4g 脂質 57.7g  
炭水化物 221.3g 食塩相当量 8.3g



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』

24日  
昼食 肉うどん

ご意見をもとに  
肉の存在感をアップさせ、  
関西風のさっぱりとした  
味付けにしました。  
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

22

月

- 朝 ○四目厚焼き玉子○小松菜のお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 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○ドーナツ
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○カリフラワーの  
おかか和え○汁物○ご飯○いちじく

熱量 1,488kcal たんぱく質 56.7g 脂質 31.6g  
炭水化物 237.6g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

25

木

- 朝 ○なすのお浸し○ちくわと昆布の煮物○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○スネソウダラの煮付け
- 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○プリン
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯  
○マンゴー

熱量 1,389kcal たんぱく質 43.1g 脂質 25.9g  
炭水化物 240.3g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

26  
金

- 朝 ○春菊としめじのお浸し○金平ごぼう○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの照り焼き
- 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○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○サケの塩焼き○ふきの煮物○汁物○ご飯  
○メロン

熱量 1,324kcal たんぱく質 51.4g 脂質 22.9g  
炭水化物 219.3g 食塩相当量 6.1g



29  
月

- 朝 ○とろろ○五目豆腐揚○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○鰯の塩焼き
- 昼 ○照り焼きチキン○ジャーマンポテト○野菜の  
酢味噌和え○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○刺身盛り合わせ○きのこ油揚げの  
甘辛炒め○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,399kcal たんぱく質 54.9g 脂質 23.3g  
炭水化物 236.7g 食塩相当量 7.5g



27  
土

- 朝 ○温泉卵○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○サンマの蒲焼
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ○りんご
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○さつま芋甘辛煮  
○汁物○ご飯○ほうれん草干しエビ和え

熱量 1,475kcal たんぱく質 44.8g 脂質 30.9g  
炭水化物 247.6g 食塩相当量 10.1g



30  
火

- 朝 ○卵の花○玉ねぎそばろ煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○長芋とワカメのごま酢和え  
○ふき土佐煮○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○ほうれん草の  
お浸し○汁物○ご飯○いちじく

熱量 1,555kcal たんぱく質 43.6g 脂質 43.0g  
炭水化物 237.3g 食塩相当量 8.5g



28  
日

- 朝 ○ボイルウインナー○トマトペンネ○汁物○パン  
○乳飲料○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
- 昼 ○いわし煮付け○ひめ高野煮○きゅうりの  
酢の物○汁物○ご飯○プチシュー
- 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○ぶどう

熱量 1,458kcal たんぱく質 48.9g 脂質 41.9g  
炭水化物 215.4g 食塩相当量 8.6g



※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。