

「おいしい」という笑顔のために 

2022

9月
長月

第196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



醍醐 輝子さま

そんぼの家 小平仲町
(東京都小平市仲町)



SOMPOケアフーズ

1

木

- 朝 ○厚焼き玉子○白菜のお浸し○汁物○ご飯
○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○ポークソテー○キャベツと油揚げの蒸し煮
○レンコンサラダ○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○サケの塩焼き○かぶとカニカマの和風煮
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,513kcal たんぱく質 60.6g 脂質 33.2g
炭水化物 236.2g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

3

土

- 朝 ○牛蒡と蓮根のそぼろあん○南瓜煮○汁物
○ご飯○乳飲料○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○オムライス○カレーコロッケ○コールスロー
○汁物○プチシュー
- 夕 ○サバの煮付け○白菜と貝の煮浸し○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,742kcal たんぱく質 55.2g 脂質 53.5g
炭水化物 247.4g 食塩相当量 9.4g



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』

1日
昼食

キャベツと 油揚げの蒸し煮



和食らしい、
シンプルな食材で
作りました。
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。

4

日

- 朝 ○目玉焼き○野菜のトマト煮○汁物○パン
○乳飲料○豆サラダ
- 昼 ○炊き合わせ○金平ごぼう○なすのおかか
和え○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○クワイ入り肉団子○じゃが芋煮○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,495kcal たんぱく質 44.3g 脂質 35.7g
炭水化物 245.1g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

2

金

昼食



やわらかく煮た穴子の丼です。

今月のご当地
メニュー

千葉県

富津市 はかりめ丼

はかりめとはあなごの別称で、市場や河岸で使用していた「棒はかり」にあなごの形状が似ている・あなごの側線がはかりの目のように点々があることから、そう呼ばれていたそうです。

- 朝 ○だし奴○金平ポテト○汁物○ご飯○乳飲料
○甘辛鶏つくね

- 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○ミニたい焼き

- 夕 ○豚バラ焼肉○ふろふき大根○汁物○ご飯
○マンゴー

夕食



熱量 1,616kcal
たんぱく質 52.9g
脂質 42.0g
炭水化物 248.6g
食塩相当量 8.2g

5

月

- 朝 ○とろろ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○汁物
○ご飯○乳飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○ハヤシライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○骨ごと食べるサンマ塩焼き
○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯○生湯葉

熱量 1,671kcal たんぱく質 59.7g 脂質 52.6g
炭水化物 230.9g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食



6

火

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○田舎煮○汁物
○ご飯○乳飲料○赤魚の塩焼き
- 昼 ○そうめん○枝豆しんじょ○いか大根
○ぶどうゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○いんげんの白和え
○汁物○ご飯○玉子豆腐

熱量 1,398kcal たんぱく質 50.1g 脂質 34.2g
炭水化物 216.9g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

9

金

- 朝 ○里芋と牛肉の旨煮○温泉卵○汁物○ご飯
○乳飲料○サケ西京焼き
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○キャベツの酢の物○さつまい
芋の彩り煮○汁物○ご飯○ショコラプチケーキ
- 夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,692kcal たんぱく質 64.4g 脂質 36.6g
炭水化物 239.7g 食塩相当量 9.4g



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』

6日
夕食25日
夕食

いんげんの 白和え



いんげんの食感をいかし、
豆腐の旨味と甘みで
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。

改良

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

9日
朝食

里芋と牛肉の旨煮



牛肉の旨味をいかし、
シンプルなやさしい
味付けにしました。
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様のご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

7

水

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○野菜のマリネ
○汁物○パン○乳飲料○ジャーマンポテト
- 昼 ○豚の角煮○長芋とワカメのごま酢和え○豆腐つくね
団子○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○いわし煮付け○いかと里芋の煮物○汁物
○ご飯○みかん

熱量 1,747kcal たんぱく質 53.8g 脂質 51.9g
炭水化物 230.7g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

10

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○めばるの塩麴焼き
- 昼 ○焼きそば○五目豆腐揚○小松菜の彩り和え
○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○おでん○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,361kcal たんぱく質 50.1g 脂質 24.5g
炭水化物 232.2g 食塩相当量 10.9g



昼食



夕食

8

木

- 朝 ○大根の旨煮○菜の花と湯葉の煮浸し
○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○穴子散らし寿司○厚揚げのきのこあんかけ
○うずら豆○汁物○オレンジゼリー
- 夕 ○具たくさん豚汁○ポテトコロッケ
○ブロッコリーのお浸し○十穀ご飯○りんご

熱量 1,637kcal たんぱく質 52.6g 脂質 38.1g
炭水化物 262.3g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

11

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○キャベツとベーコンのチャン
プルー○汁物○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○かに大根
○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○オクラと長芋の和え物
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,539kcal たんぱく質 47.7g 脂質 40.5g
炭水化物 237.4g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

12月

- 朝 ○あぶら揚げとぜんまい煮○田舎煮○汁物
○ご飯○乳飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○ねぎとろ丼○れんこんと昆布の煮物
○白菜の煮浸し○汁物○いちごプッシュー
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○野菜のトマト煮
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,469kcal たんぱく質 52.9g 脂質 25.1g
炭水化物 249.0g 食塩相当量 10.4g



昼食



夕食

15木

- 朝 ○だし奴○根菜の海老そばろあん○汁物
○ご飯○乳飲料○骨まで食べる鱈の干物
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○春雨サラダ○汁物
○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○肉じゃが○アスパラと大根のさっぱり和え
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,588kcal たんぱく質 51.5g 脂質 38.1g
炭水化物 250.1g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

13火

- 朝 ○厚焼き玉子○切干大根とわかめの煮物○汁物
○ご飯○乳飲料○かぶと柚子のつみれあんかけ煮
- 昼 ○サケの塩焼き○キャベツとヤングコーン炒め
○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○チンジャオロース○なすの味噌炒め○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,417kcal たんぱく質 50.8g 脂質 24.8g
炭水化物 239.2g 食塩相当量 7.1g



昼食



夕食

16金

- 朝 ○目玉焼き○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○乳飲料○サンマの蒲焼
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○南瓜煮○青菜とカニカマ
のお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○クリームシチュー○ヒレカツ○豆サラダ
○ご飯○りんご

熱量 1,662kcal たんぱく質 58.4g 脂質 38.0g
炭水化物 262.4g 食塩相当量 8.8g



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』

13日 夕食

なすの味噌炒め



中華料理の副菜として
導入しました。
味が濃くなり過ぎないように
こだわりました。
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土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそばろあん○わかめと干えびの当座煮
○汁物○ご飯○乳飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○牛丼○高野豆腐の含め煮○めかぶ○汁物
○リンゴゼリー
- 夕 ○サバの照り焼き○いかと里芋の煮物
○汁物○ひじきご飯○ぶどう

熱量 1,662kcal たんぱく質 57.2g 脂質 47.7g
炭水化物 237.7g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

14水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○南瓜サラダ○汁物
○パン○乳飲料○ベーコンエッグ
- 昼 ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○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○レバー和風煮込み

熱量 1,573kcal たんぱく質 53.9g 脂質 50.9g
炭水化物 225.9g 食塩相当量 12.5g



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』

17日 昼食 25日 昼食

高野豆腐の含め煮



なじみのある高野豆腐の
含め煮をご用意しました。
やわらかく食べやすい
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。

18

日

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○コールスロー○汁物
○パン○乳飲料○ミートボールナポリタン
- 昼 ○サワラの西京焼き○さつま芋の彩り煮○ほうれん草
とツナの和え物○汁物○ご飯○メープルプケーキ
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,657kcal たんぱく質 61.3g 脂質 47.1g
炭水化物 241.3g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

21

水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○かに風味サラダ
○汁物○パン○乳飲料○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し○小松菜と
人参のごま和え○汁物○芋ようかん
- 夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○冬瓜のあんかけ
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,445kcal たんぱく質 51.0g 脂質 33.5g
炭水化物 228.9g 食塩相当量 10.4g



昼食



夕食

19

月

今月の
季節
御膳



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

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 ○金平ごぼう○温泉卵○汁物○ご飯○乳飲料
○イワシの梅煮
- 昼 ○天ぷら盛り合わせ○かぶとカニカマの和風煮
○みかんなます○汁物○赤飯○上用まんじゅう(紅)
- 夕 ○ハンバーグ○グラタン○汁物○ご飯○りんご



夕食

熱量 1,839kcal
たんぱく質 59.7g
脂質 55.6g
炭水化物 266.3g
食塩相当量 8.2g

22

木

- 朝 ○豚肉のさっと煮○なすのおかか和え
○汁物○ご飯○乳飲料○めばるの塩麴焼き
- 昼 ○ビーフカレー○ローストポークのサラダ
○りんご
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ポテト
○汁物○ご飯○オクラの梅肉和え

熱量 1,492kcal たんぱく質 45.8g 脂質 33.9g
炭水化物 243.5g 食塩相当量 10.6g



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』

22日
夕食

薩摩つくねの 炊き合わせ



ごぼう巻きが加わり、
食べ応えがアップしました。

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

火

- 朝 ○がんもの含め煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳飲料○豚肉と菜の花のゴマ煮
- 昼 ○タラのムニエル○彩りピクルス○キャベツと
ウインナーのソテー○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○酢豚○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯
○ぶどう

熱量 1,383kcal たんぱく質 44.1g 脂質 21.5g
炭水化物 246.0g 食塩相当量 7.1g



昼食



夕食

23

金

- 朝 ○とろろ○ツナとキャベツの炒め煮○汁物
○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○とんかつ○菜の花と湯葉の煮浸し
○白菜漬○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○肉豆腐○ほうれん草干しエビ和え○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,561kcal たんぱく質 52.5g 脂質 33.0g
炭水化物 256.2g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

24
土

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○豆と海藻のしそ風味○汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○チキンステーキ○キャベツのコンソメ煮○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○サバの味噌煮○長芋とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,619kcal たんぱく質 64.4g 脂質 42.6g
炭水化物 236.9g 食塩相当量 8.2g



27
火

- 朝 ○いかと里芋の煮物○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○乳飲料○サンマの蒲焼
- 昼 ○親子煮○大根の旨煮○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○りんごプチケーキ
- 夕 ○豚キムチ○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,596kcal たんぱく質 55.8g 脂質 41.2g
炭水化物 252.7g 食塩相当量 9.6g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

24日
昼食

チキンステーキ



ジューシーに、香ばしく
焼き上げました。
ボリュームも約20g
アップしました。
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。

28
水

- 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○ポークビーンズ
- 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○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○ブロッコリーの
ごま和え○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,519kcal たんぱく質 57.7g 脂質 35.7g
炭水化物 236.6g 食塩相当量 8.6g



25
日

- 朝 ○オムレツ○じゃが芋クリーム煮○汁物○パン○乳飲料○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 昼 ○刺身盛り合わせ○高野豆腐の含め煮○春菊としめじのお浸し○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○いんげんの白和え○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,475kcal たんぱく質 55.0g 脂質 35.6g
炭水化物 226.9g 食塩相当量 8.9g



29
木

- 朝 ○野菜つみれ○切干大根とわかめの煮物○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○かぶとカニカマの和風煮○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○豚じゃが○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,657kcal たんぱく質 48.0g 脂質 39.5g
炭水化物 268.2g 食塩相当量 8.9g



26
月

- 朝 ○根菜の海老そばろあん○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○かき揚げそば○野菜の酢味噌和え○里芋の含め煮○マンゴー
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○ふろふき大根○汁物○ご飯○小松菜の彩り和え

熱量 1,320kcal たんぱく質 48.8g 脂質 16.9g
炭水化物 235.4g 食塩相当量 10.9g



30
金

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○温泉卵○汁物○ご飯○乳飲料○骨まで食べる鱈の干物
- 昼 ○チキン南蛮○レンコンの南部煮○オクラと長芋の和え物○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○ブリの照り煮○大根のそばろ煮○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,737kcal たんぱく質 65.2g 脂質 51.3g
炭水化物 243.6g 食塩相当量 9.2g



※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。