

「おいしい」という笑顔のために 

2022

10月

神無月

第197号

I

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



成瀬 文子さま

そんぼの家 城山
(神奈川県相模原市緑区)



SOMPOケアフーズ

1
土

- 朝 ○牛しぐれ煮○なすのおかか煮○汁物
○ご飯○乳飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○クリームシチュー○ヒレカツ○サラダ
○ご飯○ミニたい焼き
- 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 1,500kcal たんぱく質 49.0g 脂質 28.4g
炭水化物 251.9g 食塩相当量 7.5g



5
水

- 朝 ○キャベツとベーコンのチャンプル○豆サラダ
○汁物○パン○乳飲料○ミートボールナポリタン
- 昼 ○骨ごと食べるサンマ塩焼き○じゃが芋煮○ほうれん草
干しエビ和え○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,756kcal たんぱく質 66.9g 脂質 50.3g
炭水化物 228.4g 食塩相当量 9.7g



2
日

- 朝 ○ポロニアソーセージ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○乳飲料○スクランブルエッグ
- 昼 ○肉団子○ほうれん草とツナの和え物
○かに大根○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○赤魚の煮付け○絹揚げとオクラの
そぼろあん○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,542kcal たんぱく質 50.8g 脂質 48.4g
炭水化物 217.9g 食塩相当量 9.5g



6
木

- 朝 ○里芋と牛肉の旨煮○白菜と貝の煮浸し
○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○かつおのたたき漬け○豚肉のさっと煮○ごぼう
のうま煮○汁物○ご飯○ショコラプチケーキ
- 夕 ○かに玉○ナムル○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,482kcal たんぱく質 56.6g 脂質 22.8g
炭水化物 232.7g 食塩相当量 8.6g



3
月

- 朝 ○野菜の五目煮○キャベツと油揚げの蒸し煮
○汁物○ご飯○乳飲料○スケウダラの煮付け
- 昼 ○えび散らし寿司○高野豆腐の含め煮
○彩り紅あずま○汁物○パンケーキ
- 夕 ○牛すき煮○揚げなすのポン酢かけ○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,524kcal たんぱく質 45.3g 脂質 26.9g
炭水化物 266.4g 食塩相当量 9.3g



7
金

- 朝 ○とろろ○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯
○乳飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○ふるふき大根○いんげん
のごま和え○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○貝たくさん豚汁○カレーコロッケ○小松菜
の彩り和え○松茸ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,726kcal たんぱく質 56.2g 脂質 43.6g
炭水化物 269.0g 食塩相当量 9.8g



4
火

- 朝 ○白菜の煮浸し○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 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○オレンジゼリー
- 夕 ○アジの塩焼き○がんもの含め煮○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,611kcal たんぱく質 55.0g 脂質 39.3g
炭水化物 252.4g 食塩相当量 8.5g



8
土

- 朝 ○四目厚焼き玉子○レンコンの南部煮
○汁物○ご飯○乳飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○カレーライス○ローストポークのサラダ
○りんご
- 夕 ○サバの照り焼き○根菜の海老そぼろあん
○汁物○ご飯○いんげんの白和え

熱量 1,741kcal たんぱく質 55.7g 脂質 58.7g
炭水化物 234.8g 食塩相当量 8.9g



※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。

9
日

- 朝 ○野菜のトマト煮○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳飲料○オムレツ
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○きゅうりの酢の物○ふきと油揚げの煮物○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○クワイ入り肉団子○かぶとカニカマの和風煮○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,444kcal たんぱく質 43.2g 脂質 33.8g
炭水化物 237.0g 食塩相当量 9.8g



12
水

- 朝 ○ウインナー玉子巻○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○パン○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○刺身盛り合わせ○南瓜煮○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○親子煮○オクラと長芋の和え物○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,525kcal たんぱく質 60.9g 脂質 38.5g
炭水化物 235.1g 食塩相当量 9.5g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

9日 昼食
17日 昼食

ふきと油揚げの煮物



油揚げを加えることにより、
味に深みが出ました。

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。

13
木

- 朝 ○白菜と貝の煮浸し○切干大根とわかめの煮物○汁物○ご飯○乳飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○豚丼○野菜の酢味噌和え○高野豆腐の含め煮○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○グラタン○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,563kcal たんぱく質 52.5g 脂質 37.8g
炭水化物 244.1g 食塩相当量 8.1g



10
月

- 朝 ○目玉焼き○大根の梅肉和え○汁物○ご飯○乳飲料○めばるの塩麴焼き
- 昼 ○醤油ラーメン○エビシューマイ○ブロッコリーのごま和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○ハンバーグ○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯○キャベツと蒸し鶏のサラダ

熱量 1,549kcal たんぱく質 55.9g 脂質 38.6g
炭水化物 238.3g 食塩相当量 11.8g



14
金

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○温泉卵○汁物○ご飯○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○肉じゃが○かに大根○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○赤魚の西京焼き○野菜の五目煮○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,574kcal たんぱく質 58.9g 脂質 30.8g
炭水化物 258.4g 食塩相当量 8.4g



11
火

- 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○人参と玉子の炒め物
- 昼 ○サンマの蒲焼○いか団子と大根の煮物○キャベツの酢の物○汁物○ご飯○いちごプッシュー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,532kcal たんぱく質 59.0g 脂質 32.6g
炭水化物 242.0g 食塩相当量 10.2g



15
土

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○餃子○なすの味噌炒め○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,561kcal たんぱく質 49.7g 脂質 28.1g
炭水化物 272.0g 食塩相当量 11.4g



16

日

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○南瓜サラダ○汁物
○パン○乳飲料○トマトペンネ
- 昼 ○豚バラ焼肉○枝豆しんじょ○クワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯○メープルプチケーキ
- 夕 ○サケの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物
○栗ご飯○マンゴー

熱量 1,682kcal たんぱく質 57.2g 脂質 53.0g
炭水化物 236.7g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食

17
月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○小松菜と人参のごま和え
○汁物○ご飯○乳飲料○豚肉のさっと煮
- 昼 ○アジフライ○ふきと油揚げの煮物○白菜漬
○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○筑前煮○ごま豆腐○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,552kcal たんぱく質 49.6g 脂質 34.2g
炭水化物 251.2g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食

18
火

- 朝 ○とろろ○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○チキン南蛮○ほうれん草干しエビ和え○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○サワラの西京焼き○いかと里芋の煮物
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,509kcal たんぱく質 56.0g 脂質 30.6g
炭水化物 246.1g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食

19
水

- 朝 ○チーズオムレツ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料○ごぼうサラダ
- 昼 ○サバの塩焼き○かぶとカニカマの和風煮○めかぶ
○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○炊き合わせ○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,666kcal たんぱく質 48.4g 脂質 53.6g
炭水化物 243.3g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



20

木

今月のご当地
メニュー

宮城県



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。

はらこ飯

「はらこめし」の由来は、藩制時代に地元の漁民が漁師料理として食していた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、ことのほか喜び、側近へ言い広めたのが始まりと伝えられています。

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○わかめと干えびの当座煮
○汁物○ご飯○乳飲料○ブロッコリーのお浸し
- 昼 ○宮城県 はらこ飯○いんげんのごま和え
○さつま芋の彩り煮○汁物○チョコプチシュー
- 夕 ○チキンステーキ○かに風味サラダ○汁物
○ご飯○りんご

夕食



熱量 1,478kcal
たんぱく質 63.0g
脂質 31.7g
炭水化物 229.3g
食塩相当量 8.9g

21
金

- 朝 ○野菜の五目煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳飲料○ブリ大根
- 昼 ○カレーうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○ほうれん草とツナの和え物○ぶどうゼリー
- 夕 ○肉豆腐○キャベツの酢の物○汁物○ご飯
○白菜と貝の煮浸し

熱量 1,518kcal たんぱく質 47.4g 脂質 31.6g
炭水化物 250.4g 食塩相当量 11.8g

昼食



夕食

22
土

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○オクラのお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○菜の花と湯葉の煮浸し
○ふるふき大根○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○アジの照り焼き○小松菜の彩り和え
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,428kcal たんぱく質 50.1g 脂質 28.0g
炭水化物 234.7g 食塩相当量 8.1g

昼食



夕食



23

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳飲料○粉ふき芋
- 昼 ○豚の角煮○白菜の煮浸し○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○エビチリ○大根とカニの中華煮○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,718kcal たんぱく質 45.6g 脂質 58.2g
炭水化物 243.2g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

26

水

- 朝 ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○ベーコンエッグ○汁物○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○おでん○いんげんの白和え○金平ごぼう○汁物○菜めし○プリン
- 夕 ○煮込みハンバーグ○ジャーマンポテト○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,544kcal たんぱく質 46.3g 脂質 39.7g
炭水化物 245.6g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

24

月

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○乳飲料○サンマの蒲焼
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○ほうれん草干しエビ和え○野菜ちぎり天○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○ポークソテー○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,540kcal たんぱく質 53.2g 脂質 36.1g
炭水化物 243.8g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

27

木

昼食



秋らしい洋食ランチを
ぜひご堪能ください♪

今月の
季節
御膳

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。フワツとした食感のタラの香草焼きに、マカロニサラダ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 ○牛しぐれ煮○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○乳飲料○厚焼き玉子
- 昼 ○タラの香草焼き○マカロニサラダ○かぼちゃの洋風煮○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○かに大根○汁物○ご飯○マンゴー



夕食

熱量 1,633kcal
たんぱく質 55.4g
脂質 31.9g
炭水化物 271.0g
食塩相当量 8.5g

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

24日
夕食

ツナとキャベツの炒め煮



シンプルな具材と味付けに
改良しました。

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。

25

火

- 朝 ○根菜の海老そぼろあん○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯○乳飲料○オクラと長芋の和え物
- 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○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,525kcal たんぱく質 47.1g 脂質 26.2g
炭水化物 266.9g 食塩相当量 10.4g



昼食



夕食

28

金

- 朝 ○豚バラねぎ塩炒め○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○カレーの煮付け○白菜と貝の煮浸し○長芋とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○グラタン○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,451kcal たんぱく質 53.6g 脂質 27.2g
炭水化物 239.7g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

29
土

- 朝 ○目玉焼き○大根のゆず味噌煮○汁物
○ご飯○乳飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○照り焼きチキン○彩りピクルス○キャベツ
のコンソメ煮○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○ほうれん草の白和え
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,455kcal たんぱく質 51.3g 脂質 30.0g
炭水化物 239.1g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

31
月

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○アスパラと大根のさっぱり
和え○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○ミートソーススパゲティ○野菜のマリネ○キャベツとウインナー
のソテー○マンゴーミックスジュース○ショコラプチケーキ
- 夕 ○赤魚の塩焼き○いかと里芋の煮物○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,320kcal たんぱく質 48.0g 脂質 13.7g
炭水化物 207.9g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

30
日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○スクランブルエッグ
○汁物○パン○乳飲料○じゃがバター
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○さつま芋の彩り煮
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○豚の生姜焼き○南瓜サラダ○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,667kcal たんぱく質 47.0g 脂質 50.1g
炭水化物 252.0g 食塩相当量 8.1g



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』

31日
昼食

マンゴーミックス ジュース



20種類の野菜と
6種類の果実を使用した
野菜果実ミックス飲料です。
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。

※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。

