

「おいしい」という笑顔のために 

2022

11月
霜月

第198号

II

今月の献立

今月の季節御膳

秋の松花堂弁当

今月のご当地メニュー

〈長崎県〉

ちゃんぽん

今月の表紙



石山 貞子さま

そんぽの家S 北綾瀬
(東京都足立区北加平町)

1
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○野菜つまみれ
- 昼 ○サケの塩焼き○レバー和風煮込み○キャベツ
とあさりの酒蒸し風○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○大根の梅肉和え○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,335kcal たんぱく質 50.6g 脂質 21.6g
炭水化物 227.7g 食塩相当量 7.3g



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』

1日 16日
昼食 昼食

キャベツとあさりの酒蒸し風



好評をいただいている
あさりの汁物に続き、
あさりの旨味が味わえる
一品です。
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様のご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

2
水

- 朝 ○キャベツと蒸し鶏のサラダ○ベーコンエッグ
○汁物○パン○カフェオーレ○ポークビーンズ
- 昼 ○鶏の唐揚げ○オクラと長芋の和え物
○おみ漬け○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○いわし煮付け○白菜のお浸し○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,736kcal たんぱく質 49.4g 脂質 56.7g
炭水化物 250.4g 食塩相当量 8.4g



昼食

夕食



3
木

昼食



今月のご当地
メニュー

長崎県

たっぷりの具材と旨みスープを
麺と一緒に召し上がりください。

ちゃんぽん

ちゃんぽんとは麺と野菜と豚肉、魚介類などの具材に、豚骨と鶏ガラで取ったスープを加えて作る料理です。全国的に有名な長崎名物ですが、もとは中華料理屋店主が、安くて栄養価の高い食事をと考案したとされています。

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○長崎県 ちゃんぽん○しゅうまい
○いんげんのごま和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○タラのムニエル○ツナサラダ○汁物○ご飯
○ヒレカツ



夕食

熱量 1,300kcal
たんぱく質 52.6g
脂質 27.7g
炭水化物 205.5g
食塩相当量 9.3g

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

3日 28日
朝食 昼食

高野豆腐の玉子とじ



甘みを抑え、ご飯のおかずとして
召し上がっていただける味に
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。

4
金

- 朝 ○厚焼き玉子○豆ひじき○汁物○ご飯
○ヨーグルト○サンマの蒲焼
- 昼 ○海鮮散らし寿司○卵の花○さつま芋甘辛煮
○汁物○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○具たくさん豚汁○カレーコロッケ○小松菜
のお浸し○きのこご飯○パイナップル

熱量 1,716kcal たんぱく質 56.7g 脂質 40.6g
炭水化物 248.5g 食塩相当量 10.4g



昼食



夕食

5
土

- 朝 ○かぶとカニカマの和風煮○豆腐つくね団子○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○クリームシチュー○キャベツとウインナーのソテー○マカロニサラダ○ご飯○りんごプッチケーキ
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物○ご飯○ほうれん草干しエビ和え

熱量 1,496kcal たんぱく質 47.6g 脂質 35.3g
炭水化物 239.2g 食塩相当量 8.6g



7
月

- 朝 ○野菜の五目煮○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○サバの照り焼き○オクラの梅肉和え○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○酢豚○えびと竹の子の玉子とじ○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,499kcal たんぱく質 51.7g 脂質 34.2g
炭水化物 237.1g 食塩相当量 7.1g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

5日
夕食

19日
朝食

金平ごぼう



柔らかく仕上げた根菜を
甘辛い金平の味に
仕上げました。
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様のご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

8
火

- 朝 ○とろろ○ちくわと昆布の煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○小松菜と人参のごま和え○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物○若菜ご飯○いちごプッチュー
- 夕 ○ハンバーグ○切干大根とわかめの煮物○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,526kcal たんぱく質 54.1g 脂質 36.7g
炭水化物 235.8g 食塩相当量 10.0g



6
日

- 朝 ○ポロニアソーセージ○トマトペンネ○汁物○パン○乳飲料○ジャーマンポテト
- 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 ○肉じゃが○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,762kcal たんぱく質 47.1g 脂質 54.5g
炭水化物 264.7g 食塩相当量 10.3g



9
水

- 朝 ○目玉焼き○キャベツのコンソメ煮○汁物○パン○カフェオーレ○かぼちゃの洋風煮
- 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○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○野菜ちぎり天○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,463kcal たんぱく質 54.5g 脂質 32.2g
炭水化物 233.5g 食塩相当量 8.7g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

6日
朝食

ジャーマンポテト



じゃが芋の皮がなくなり、
食べやすくなりました。
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。

10
木

- 朝 ○がんもの含め煮○なすの田舎煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ○クワイとワカメの酢の物○汁物○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○りんご

熱量 1,255kcal たんぱく質 44.1g 脂質 26.2g
炭水化物 204.7g 食塩相当量 10.3g



11
金

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○ヨーグルト○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○親子煮○里芋の含め煮○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○肉豆腐○長芋とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,537kcal たんぱく質 54.4g 脂質 32.7g
炭水化物 253.3g 食塩相当量 10.3g



昼食



夕食

15
火

- 朝 ○大根の旨煮○温泉卵○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○骨まで食べる鰹の干物
- 昼 ○牛丼○高野豆腐の含め煮
○キャベツの酢の物○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○カレーの煮付け○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,576kcal たんぱく質 59.0g 脂質 41.1g
炭水化物 232.2g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

12
土

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サーモン西京焼き
- 昼 ○コロッケ盛り合せ○切干大根煮
○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○サンマの蒲焼○オクラのお浸し○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,658kcal たんぱく質 48.4g 脂質 43.1g
炭水化物 255.5g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

16
水

- 朝 ○ポークビーンズ○南瓜サラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○ミートボールナポリタン
- 昼 ○サケの塩焼き○キャベツとあさりの酒蒸し風
○いんげんの白和え○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○豚じゃが○ほうれん草干しエビ和え○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,476kcal たんぱく質 50.0g 脂質 30.8g
炭水化物 244.2g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

13
日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○パン○乳飲料○チーズオムレツ
- 昼 ○カレーライス○ローストポークのサラダ
○りんご
- 夕 ○チンジャオロース○エビシューマイ○汁物
○ご飯○ナムル

熱量 1,687kcal たんぱく質 42.6g 脂質 60.7g
炭水化物 233.4g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

14
月

- 朝 ○野菜つみれ○金平ポテト○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま
○汁物○メープルプチケーキ
- 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○マンゴー

熱量 1,623kcal たんぱく質 53.3g 脂質 34.3g
炭水化物 265.8g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

17
木



昼食

秋を詰め込みました!

今月の
季節
御膳

秋の松花堂弁当

ご飯には秋の味覚のひとつ“栗”、煮物には旬の“レンコン”“椎茸”が入り、もみじの形をした生麩も添えました。お弁当箱は、赤やオレンジが映える御影石のような質感の黒を選びました。

- 朝 ○目玉焼き○キャベツと油揚げの蒸し煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○赤魚の西京焼き○筑前煮○大根なます○汁物
○栗ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○チーズインハンバーグ○野菜のマリネ○汁物
○ご飯○白桃のコンポート



夕食

熱量 1,547kcal
たんぱく質 53.4g
脂質 27.5g
炭水化物 262.3g
食塩相当量 8.8g

18
金

- 朝 ○温奴○ブロッコリーのごま和え○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
○里芋の含め煮○汁物○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○サバの味噌煮○きゅうりの酢の物○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,453kcal たんぱく質 53.3g 脂質 32.6g
炭水化物 230.1g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

22
火

- 朝 ○がんもの含め煮○大根のゆず味噌煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○人参と玉子の炒め物
- 昼 ○アジの照り焼き○南瓜のそぼろ煮○オクラの
梅肉和え○汁物○ご飯○りんごプチケーキ
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○青菜とカニカマの
お浸し○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,532kcal たんぱく質 54.1g 脂質 35.1g
炭水化物 243.6g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

19
土

- 朝 ○かに大根○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 ○ミートソーススパゲティ○大豆のコンソメ煮○ポテト
サラダ○ベリーミックスジュース○コーヒーゼリー
- 夕 ○麻婆豆腐○ナムル○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,275kcal たんぱく質 38.7g 脂質 18.0g
炭水化物 221.2g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

23
水

- 朝 ○チーズオムレツ○じゃが芋クリーム煮○汁物
○パン○カフェオーレ○魚肉ソーセージ炒め
- 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○小松菜と人参のごま
和え○汁物○ご飯○豚バラねぎ塩炒め

熱量 1,399kcal たんぱく質 48.1g 脂質 36.8g
炭水化物 218.4g 食塩相当量 11.7g



昼食



夕食

20
日

- 朝 ○野菜のトマト煮○クリームパスタ○汁物
○パン○乳飲料○ウインナー玉子巻
- 昼 ○ブリの照り煮○豆腐と白菜の煮浸し○めかぶ
○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○カリフラワーの
おかか和え○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,544kcal たんぱく質 56.1g 脂質 42.3g
炭水化物 228.6g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

24
木

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○なすのお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの蒲焼
- 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○ミニたい焼き
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,555kcal たんぱく質 59.2g 脂質 32.2g
炭水化物 252.3g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

21
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○イワシの梅煮
- 昼 ○ねぎとろ丼○菜の花と湯葉の煮浸し
○ふろふき大根○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚の生姜焼き○ごぼうサラダ○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,618kcal たんぱく質 53.7g 脂質 46.5g
炭水化物 239.0g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

25
金

- 朝 ○レンコンの南部煮○春菊としめじのお浸し
○汁物○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○海鮮フライ○豚肉のさっと煮○白菜漬
○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○煮込みハンバーグ○キャベツと蒸し鶏の
サラダ○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,579kcal たんぱく質 49.3g 脂質 40.2g
炭水化物 247.1g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

26
土

- 朝 ○根菜の海老そばろあん○温泉卵○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○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○野菜の酢味噌和え

熱量 1,517kcal たんぱく質 48.0g 脂質 31.7g
炭水化物 250.8g 食塩相当量 9.8g



29
火

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○大根の梅肉和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○かに玉○ナムル○茄子の味噌炒め○汁物
○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,346kcal たんぱく質 46.9g 脂質 23.8g
炭水化物 228.3g 食塩相当量 7.9g



27
日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○スクランブルエッグ
○汁物○パン○乳飲料○豆サラダ
- 昼 ○照り焼きチキン○じゃが芋ベーコン炒め
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○刺身盛り合わせ○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,507kcal たんぱく質 55.7g 脂質 46.0g
炭水化物 214.4g 食塩相当量 8.9g



30
水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ウインナー玉子巻き
○汁物○パン○カフェオーレ○レンコンサラダ
- 昼 ○豚の角煮○白菜のお浸し○さつま芋の彩り煮
○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○いかと里芋の煮物
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,778kcal たんぱく質 55.8g 脂質 50.4g
炭水化物 238.3g 食塩相当量 9.8g



28
月

- 朝 ○とろろ○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○かぶと柚子のつみれあんかけ煮
- 昼 ○サバの煮付け○高野豆腐の玉子とじ○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○アンサンブルエッグ○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,539kcal たんぱく質 48.8g 脂質 33.6g
炭水化物 249.3g 食塩相当量 7.1g



※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。

