

「おいしい」という笑顔のために 

2023

9月  
長月

第208号

II

# 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 はかりめ井

中秋の名月

## 月見そば

今月の表紙



須田 智捺實 さま

そんぼの家S 桂川  
(京都府京都市西京区)

1

金

- 朝 ○だし奴○金平ポテト○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○サンマの蒲焼
- 昼 ○冷やし中華○ほうれん草の白和え  
○野菜ちぎり天○レモンゼリー
- 夕 ○豚バラ焼肉○いか団子と大根の煮物  
○汁物○ご飯○雷こんにやく

熱量 1,465kcal たんぱく質 50.5g 脂質 36.5g  
炭水化物 228.7g 食塩相当量 10.4g



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  
夕食

雷こんにやく



味が染み込みにくい  
こんにやくを中まで  
しっかりと味を染み込ませた  
一品に仕上げました。  
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。

2

土

- 朝 ○牛蒡と蓮根のそぼろあん○南瓜煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○オムライス○カレーコロッケ  
○コールスロー○汁物○チョコパイ
- 夕 ○サバの煮付け○白菜と貝の煮浸し○汁物  
○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,743kcal たんぱく質 55.1g 脂質 54.8g  
炭水化物 246.6g 食塩相当量 9.3g



昼食

夕食

3

日

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 ○目玉焼き○野菜のトマト煮○汁物○パン  
○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○千葉県富津市はかりめ丼○高野豆腐の含め煮○きゅうりの酢の物○いわしつみれ汁○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○クワイ入り肉団子○じゃが芋味噌煮○汁物  
○ご飯○パイナップル



熱量 1,556kcal  
たんぱく質 45.6g  
脂質 45.7g  
炭水化物 236.2g  
食塩相当量 9.2g

夕食

4

月

- 朝 ○とろろ○竹輪とこんにやくの炒り煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○ハヤシライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○豚バラねぎ塩炒め○汁物  
○6色の野菜ご飯○ひじき生姜風味和え

熱量 1,485kcal たんぱく質 50.6g 脂質 37.3g  
炭水化物 229.5g 食塩相当量 8.6g



昼食

夕食

5

火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○田舎煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○そうめん○枝豆しんじょ○いか大根  
○ぶどうゼリー
- 夕 ○牛すき煮○チンゲン菜の煮浸し○汁物  
○ご飯○人参とワカメのごま酢和え

熱量 1,326kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.2g  
炭水化物 220.0g 食塩相当量 10.3g



昼食

夕食



6

水

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○野菜のマリネ○汁物  
○パン○カフェオーレ○クリームパスタ
- 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○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サンマの蒲焼○いかと里芋の煮物○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,762kcal たんぱく質 53.4g 脂質 57.5g  
炭水化物 245.2g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

9

土

- 朝 ○切昆布大豆○カリフラワーのおかか和え○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○キャベツの酢の物  
○じゃが芋煮○汁物○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○おでん○揚げなすのポン酢かけ○汁物  
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,560kcal たんぱく質 53.0g 脂質 40.9g  
炭水化物 235.7g 食塩相当量 9.8g



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』

6日  
夕食

## サンマの蒲焼



蒲焼さらしく  
開いたサンマを  
付け焼きをし  
丁寧に焼きました。  
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。

10

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○キャベツとベーコンの炒め物  
○汁物○パン○乳飲料○スパゲティサラダ
- 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○ホワイトチョコクッキー
- 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 1,571kcal たんぱく質 49.1g 脂質 45.8g  
炭水化物 230.8g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

7

木

- 朝 ○大根の旨煮○菜の花と湯葉の煮浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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○リンゴゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○白桃のコンポート

熱量 1,425kcal たんぱく質 44.2g 脂質 20.8g  
炭水化物 257.4g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

11

月

- 朝 ○あぶら揚げとぜんまい煮○田舎煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○かつ丼○れんこんと昆布の煮物  
○白菜の煮浸し○汁物○コーヒーゼリー
- 夕 ○オムレツデミグラスソース  
○野菜のトマト煮○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,472kcal たんぱく質 47.6g 脂質 27.4g  
炭水化物 251.3g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

8

金

- 朝 ○里芋と牛肉の旨煮○温泉卵○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○サケの塩焼き
- 昼 ○焼きそば○五目豆腐揚○小松菜と人参の  
ごま和え○汁物○芋ようかん
- 夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯○みかん

熱量 1,284kcal たんぱく質 55.0g 脂質 30.5g  
炭水化物 189.8g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

12

火

- 朝 ○厚焼き玉子○切干大根とわかめの煮物  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○白菜のお浸し
- 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○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○チンジャオロース○なすの味噌炒め○汁物  
○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,347kcal たんぱく質 44.4g 脂質 23.2g  
炭水化物 231.9g 食塩相当量 6.6g



昼食



夕食

13  
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○南瓜サラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ○マカロニナポリタン風
- 昼 ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら  
○チンゲン菜の煮浸し○ぶどうゼリー
- 夕 ○豚の生姜焼き○山菜みぞれ和え○汁物  
○ご飯○卵の花

熱量 1,565kcal たんぱく質 43.7g 脂質 49.2g  
炭水化物 236.7g 食塩相当量 11.8g



14  
木

- 朝 ○だし奴○根菜の海老そばろあん○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○肉じゃが○アスパラと大根のさっぱり和え○豆腐  
と白菜の煮浸し○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○親子煮○ピーマンのおかか煮○汁物  
○ご飯○パイナップル

熱量 1,473kcal たんぱく質 51.6g 脂質 33.1g  
炭水化物 243.4g 食塩相当量 8.4g



15  
金

- 朝 ○目玉焼き○レンコンの南部煮○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○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○グレープゼリー
- 夕 ○白身魚の洋風南蛮漬○ツナとキャベツの  
炒め煮○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,584kcal たんぱく質 53.8g 脂質 39.0g  
炭水化物 247.1g 食塩相当量 8.0g



16  
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○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○牛丼○高野豆腐の玉子とじ○めかぶ  
○汁物○ショコラプチケーキ
- 夕 ○サバの味噌煮○いかと里芋の煮物○汁物  
○秋の炊き込みご飯○白桃のコンポート

熱量 1,587kcal たんぱく質 51.4g 脂質 42.8g  
炭水化物 221.7g 食塩相当量 10.2g



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

秋の炊き込みご飯



舞茸とわらび・ぜんまいなどの  
具材を使用した  
秋を感じられる  
一品です。

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。

17  
日

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○コールスロー○汁物  
○パン○乳飲料○じゃが芋クリーム煮
- 昼 ○赤魚の塩焼き○キャベツと油揚げの蒸し煮  
○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○小松菜のおかか和え  
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,489kcal たんぱく質 52.0g 脂質 36.0g  
炭水化物 233.1g 食塩相当量 8.8g



18  
月

昼食



感謝の気持ちを込めて、  
特別な和食御膳を用意しました。

今月の  
季節  
御膳

敬老の日御膳

天ぷら盛り合せ・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 ○ごぼうのうま煮○温泉卵○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○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  
○マンゴー



熱量 1,830kcal  
たんぱく質 56.9g  
脂質 61.8g  
炭水化物 253.4g  
食塩相当量 7.7g

19

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○乳酸菌飲料○納豆
- 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○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○酢豚○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯  
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,361kcal たんぱく質 46.0g 脂質 21.9g  
炭水化物 238.0g 食塩相当量 6.5g



昼食



夕食

23

土

- 朝 ○厚揚げのきのこのあんかけ○豆と海藻のしそ風味  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○とんかつ○菜の花と湯葉の煮浸し  
○白菜漬○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○いんげんの白和え  
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,528kcal たんぱく質 47.7g 脂質 35.5g  
炭水化物 246.3g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

20

水

- 朝 ○ポロニアソーセージ○キャベツとベーコンの炒め物  
○汁物○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○かに散らし寿司○茶碗蒸し○小松菜と  
人参のごま和え○汁物○ミニたい焼き
- 夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○冬瓜のあんかけ  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,577kcal たんぱく質 46.8g 脂質 39.7g  
炭水化物 251.2g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

24

日

- 朝 ○オムレツ○じゃが芋クリーム煮○汁物  
○パン○乳飲料○野菜のマリネ
- 昼 ○肉団子○高野豆腐の含め煮○春菊と  
しめじのお浸し○汁物○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○チンゲン菜の煮浸し  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,638kcal たんぱく質 46.4g 脂質 55.0g  
炭水化物 232.6g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

21

木

- 朝 ○豚肉のさっと煮○なすのおかか和え○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○ビーフカレー○ローストポークのサラダ  
○りんご
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○金平ポテト  
○汁物○ご飯○人参とワカメのごま酢和え

熱量 1,368kcal たんぱく質 35.4g 脂質 26.7g  
炭水化物 239.8g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

22

金

- 朝 ○とろろ○ツナとキャベツの炒め煮○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○サンマの蒲焼
- 昼 ○チキンステーキ○ほうれん草とコーンのバター  
炒め○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○豚の生姜焼き○長芋とワカメのごま酢和え  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,643kcal たんぱく質 62.5g 脂質 52.7g  
炭水化物 225.4g 食塩相当量 7.1g



昼食



夕食

25

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○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○チキン南蛮○れんこんと昆布の煮物○オクラ  
と長芋の和え物○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん  
○ふろふき大根○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,369kcal たんぱく質 49.3g 脂質 21.7g  
炭水化物 236.1g 食塩相当量 8.1g



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  
夕食

豚肉の味噌焼き



パサつきやすい部位から  
柔らかく食べやすい  
部位に変更しました。

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。

26  
火

- 朝 ○きのこ油揚げの甘辛炒め○里芋の含め煮  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○春雨サラダ○汁物  
○ご飯○いちごブチシュー
- 夕 ○豚キムチ○ほうれん草のお浸し○汁物  
○ご飯○みかんシロップ漬

熱量 1,520kcal たんぱく質 47.5g 脂質 36.1g  
炭水化物 244.4g 食塩相当量 9.2g



27  
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○カフェオーレ○マカロニサラダ
- 昼 ○マトウダイの煮付け○高野豆腐の玉子とじ  
○きゅうりの酢の物○汁物○若菜ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○ブロッコリーの  
ごま和え○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,579kcal たんぱく質 50.4g 脂質 43.1g  
炭水化物 242.5g 食塩相当量 8.8g



新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

27日  
昼食

## マトウダイの煮付け



加熱をすると身が引き締まり  
旨味が凝縮されるため、  
煮付けにし旨味を  
引き出しました。  
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。

28  
木

- 朝 ○野菜つみれ○切干大根とわかめの煮物  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○オクラのお浸し
- 昼 ○カラフトシヤモフライ盛合せ○かぶとカニカマの  
和風煮○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○豚じゃが○小松菜の辛子和え○汁物  
○ご飯○黄桃シロップ漬

熱量 1,506kcal たんぱく質 37.6g 脂質 32.3g  
炭水化物 256.6g 食塩相当量 8.8g



29  
金

昼食



9月29日は中秋の名月

中秋の  
名月

## 月見そば

平安時代に中国から伝わったといわれており、農作物の収穫に感謝をし来年の豊作を願ったそうです。今回のおそばはどんぶりの中に月を表現しました。食事をした後に夜空を見上げてみてください。

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○キャベツと昆布の和え物  
○汁物○ご飯○ヨーグルト○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○月見そば○ちくわの磯辺天ぷら  
○大根の梅肉和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○ポークソテー○かに風味サラダ○汁物○ご飯  
○じゃが芋クリーム煮



熱量 1,400kcal  
たんぱく質 52.2g  
脂質 29.0g  
炭水化物 229.4g  
食塩相当量 10.5g

30  
土

- 朝 ○牛しぐれ煮○なすのおかか煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○クリームシチュー○ほうれん草とベーコンの玉子  
炒め○レンコンサラダ○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○りんご

熱量 1,417kcal たんぱく質 41.7g 脂質 29.2g  
炭水化物 235.8g 食塩相当量 7.2g



## 今月の旬な食材

### ○オクラ○さつまいも○里芋

- 6 夕 いかと里芋の煮物
- 8 朝 里芋と牛肉の旨煮
- 10 夕 オクラと長芋の和え物
- 12 昼 さつまいもの彩り煮
- 16 夕 いかと里芋の煮物
- 25 昼 オクラと長芋の和え物
- 26 朝 里芋の含め煮
- 28 朝 オクラのお浸し

秋の味覚の一つ「さつまいも」。水溶性食物繊維が豊富に入っており便秘予防や血糖値の上昇を抑える効果があるといわれています。