

「おいしい」という笑顔のために 

2023

10月

神無月

第209号

II

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

食の望遠鏡

〈イギリス〉 フィッシュ&チップス

今月の
表紙・裏表紙



山口 みよ さま

そんぼの家S 京都嵯峨野
(京都府京都市右京区)

1
日

- 朝 ○ポロニアソーセージ○クリームパスタ
○汁物○パン○乳飲料○スパゲティサラダ
- 昼 ○クワイ入り肉団子○ほうれん草とツナの和え物
○かに大根○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○小松菜のお浸し
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,608kcal たんぱく質 41.5g 脂質 52.5g
炭水化物 247.1g 食塩相当量 9.1g



2
月

- 朝 ○野菜の五目煮○キャベツと油揚げの蒸し煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○えび散らし寿司○高野豆腐の含め煮
○彩り紅あずま○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ
○ブロッコリーお浸し○汁物○ご飯○みかん

熱量 1,418kcal たんぱく質 47.9g 脂質 26.1g
炭水化物 252.2g 食塩相当量 7.1g



3
火

- 朝 ○信田煮○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○ナポリタン○ツナとキャベツの炒め煮
○彩りピクルス○ぶどうジュース○チョコパイ
- 夕 ○アジの塩焼き○がんもの含め煮○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,388kcal たんぱく質 49.2g 脂質 33.9g
炭水化物 218.4g 食塩相当量 8.6g



4
水

- 朝 ○キャベツとベーコンの炒め物○豆サラダ○汁物
○パン○カフェオーレ○ミートボールナポリタン
- 昼 ○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○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○牛すき煮○揚げなすのポン酢かけ○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,500kcal たんぱく質 51.8g 脂質 38.9g
炭水化物 239.4g 食塩相当量 8.5g



5
木

食の
望遠鏡
イギリス



フィッシュ&チップス

イギリスの代表的料理の一つといわれており、レストランや専門店など各地にあるそうです。柔らかくフワッとサクッとしているスケノウダラのフライと馴染みのあるフライドポテトに適度な塩味を合わせた一品です。

- 朝 ○はんぺん和小松菜の煮物○白菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○フィッシュ&チップス○野菜のマリネ○汁物
○ピラフ○リンゴゼリー
- 夕 ○エビチリ○玉子ときくらげの炒め物○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート



熱量 1,671kcal
たんぱく質 35.8g
脂質 67.0g
炭水化物 235.1g
食塩相当量 10.3g

6
金

- 朝 ○とろろ○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯
○ヨーグルト○ほっけの塩焼き
- 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○芋ようかん
- 夕 ○タラのクリーム煮○ポークビーンズ○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,292kcal たんぱく質 50.0g 脂質 19.7g
炭水化物 230.9g 食塩相当量 6.2g



7
土

- 朝 ○四目厚焼き玉子○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べる鰯の干物
- 昼 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○きゅうりの酢の物○きのこ
油揚げの甘辛炒め○汁物○梅しご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○サバの照り焼き○根菜の海老そばろあん
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,391kcal たんぱく質 47.2g 脂質 35.9g
炭水化物 219.7g 食塩相当量 7.4g



8

日

- 朝 ○マカロニナポリタン風○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 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○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○肉団子○かぶとカニカマの和風煮○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,559kcal たんぱく質 42.6g 脂質 47.8g
炭水化物 242.2g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

12

木

- 朝 ○キャベツとあさりの酒蒸し風○切干大根とわかめの煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○豚丼○野菜の酢味噌和え○高野豆腐の含め煮○汁物○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○グラタン○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,432kcal たんぱく質 45.6g 脂質 34.1g
炭水化物 238.0g 食塩相当量 6.6g



昼食



夕食

9

月

- 朝 ○目玉焼き○大根の梅肉和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 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○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯○ひじき生姜風味和え

熱量 1,481kcal たんぱく質 55.0g 脂質 40.3g
炭水化物 226.7g 食塩相当量 11.4g



昼食



夕食

13

金

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○ヨーグルト○豆ひじき
- 昼 ○赤魚の西京焼き○野菜の五目煮○春菊としめじのお浸し○汁物○ご飯○メープルプチケーキ
- 夕 ○肉じゃが○かに大根○汁物○秋の炊き込みご飯○マンゴー

熱量 1,435kcal たんぱく質 48.1g 脂質 27.0g
炭水化物 254.0g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

10

火

- 朝 ○きのご温奴○豆と海藻のしそ風味○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 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○コーヒゼリー
- 夕 ○親子煮○オクラと長芋の和え物○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,579kcal たんぱく質 54.9g 脂質 44.5g
炭水化物 241.8g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

14

土

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○温泉卵○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○ウインナーカレー○ローストポークのサラダ○りんご
- 夕 ○白身魚の甘酢あんかけ○なすの味噌炒め○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,597kcal たんぱく質 54.3g 脂質 48.8g
炭水化物 238.5g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

11

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○パン○カフェオーレ○マカロニサラダ
- 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(抹茶)
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,592kcal たんぱく質 46.2g 脂質 50.9g
炭水化物 241.5g 食塩相当量 7.3g



昼食



夕食

15

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○南瓜サラダ○汁物○パン○乳飲料○マカロニナポリタン風
- 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○ミルクまんじゅう
- 夕 ○マスの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,635kcal たんぱく質 61.4g 脂質 53.2g
炭水化物 231.5g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

16
月

- 朝 ○甘辛鶏つくね○わかめと干えびの当座煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○アジフライ○ふきと油揚げの煮物
○白菜漬○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○筑前煮○玉子豆腐○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,408kcal たんぱく質 47.0g 脂質 35.0g
炭水化物 230.6g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

17
火

- 朝 ○とろろ○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○チキン南蛮○ブロッコリーお浸し○大根の
ゆず味噌煮○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○サワラの西京焼き○いかと里芋の煮物
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,336kcal たんぱく質 54.4g 脂質 25.1g
炭水化物 225.1g 食塩相当量 5.6g



昼食



夕食

18
水

- 朝 ○チーズオムレツ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○カフェオーレ○野菜のマリネ
- 昼 ○かに散らし寿司○高野豆腐の含め煮
○めかぶ○汁物○ミニたい焼き
- 夕 ○炊き合わせ○アスパラと大根のさっぱり
和え○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,469kcal たんぱく質 40.7g 脂質 30.6g
炭水化物 264.2g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

19
木



昼食

今月のご当地
メニュー

宮城県

はらこ飯

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とはらこ(イクラ)を煮汁で炊いたご飯に乗せ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 ○厚焼き玉子○小松菜と人参のごま和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 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○プチシュー
- 夕 ○チキンステーキ○かに風味サラダ○汁物
○ご飯○マンゴー



夕食

熱量 1,413kcal
たんぱく質 64.2g
脂質 34.3g
炭水化物 216.3g
食塩相当量 5.8g

20
金

- 朝 ○信田煮○チンゲン菜の煮浸し○汁物
○ご飯○ヨーグルト○めばるの塩麴焼き
- 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
○なすのおかか和え

熱量 1,345kcal たんぱく質 41.5g 脂質 25.6g
炭水化物 233.1g 食塩相当量 11.1g



昼食



夕食

今月の旬な食材

○さつま芋○かぶ○里芋○かぼちゃ

- 2 昼 彩り紅あずま
- 8 夕 かぶとカニカマの和風煮
- 9 夕 さつま芋甘辛煮
- 19 昼 29 昼 さつま芋の彩り煮
- 11 昼 南瓜煮
- 15 朝 26 昼 南瓜サラダ
- 17 夕 30 夕 いかと里芋の煮物

例えばかぶは1年に2回春と秋が旬といわれています。秋のかぶは春に採れるかぶよりも実が詰まっていて甘みも強く、煮物など加熱調理が向いているといわれています。

21
土

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○カリフラワーの甘酢漬け
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○肉団子の和風あんかけ○菜の花と湯葉の煮浸し
○ふろふき大根○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○銀ヒラスの照り焼き○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,314kcal たんぱく質 48.1g 脂質 23.2g
炭水化物 229.3g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

22

日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○白菜の土佐酢和え○金平ポテト○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○麻婆豆腐○春雨サラダ○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,637kcal たんぱく質 44.8g 脂質 49.4g
炭水化物 255.5g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

23

月

- 朝 ○はんぺんと小松菜の煮物○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○ポークソテー○ツナとキャベツの炒め煮○スパゲティサラダ○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○いんげんの白和え○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,448kcal たんぱく質 47.2g 脂質 34.0g
炭水化物 244.3g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

24

火

- 朝 ○根菜の海老そばろあん○雷こんにゃく○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○かき揚げそば○大豆のじゃこ煮○なすの田舎煮○レモンゼリー
- 夕 ○豚じゃが○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○オクラと長芋の和え物

熱量 1,340kcal たんぱく質 45.3g 脂質 21.8g
炭水化物 241.1g 食塩相当量 10.7g



昼食



夕食

25

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○カフェオーレ○豆サラダ
- 昼 ○おでん○ブロッコリーのごま和え○金平ごぼう○汁物○菜めし○いちごプチシュー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○ジャーマンポテト○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,516kcal たんぱく質 44.4g 脂質 40.1g
炭水化物 246.6g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

26

木

今月の

季節御膳



秋らしい洋食ランチを
ぜひご堪能ください♪

オータムランチ

コクのあるクリームで煮込んだ鮭とマカロニナポリタン風、南瓜サラダ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○乳酸菌飲料○筍の土佐煮
- 昼 ○鮭のクリーム煮○南瓜サラダ○マカロニナポリタン風○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○かに大根○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,391kcal
たんぱく質 46.5g
脂質 23.2g
炭水化物 250.3g
食塩相当量 7.4g



夕食

27

金

- 朝 ○豚バラねぎ塩炒め○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○ヨーグルト○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○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○アンサンブルエッグ○グラタン○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,338kcal たんぱく質 47.9g 脂質 22.1g
炭水化物 239.2g 食塩相当量 6.7g



昼食



夕食

28

土

- 朝 ○目玉焼き○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 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○チョコパイ
- 夕 ○サバの味噌煮○チンゲン菜の煮浸し○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,295kcal たんぱく質 44.2g 脂質 28.1g
炭水化物 220.3g 食塩相当量 5.0g



昼食



夕食

29
日

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○乳飲料○かに風味サラダ
- 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○どら焼き
- 夕 ○豚の生姜焼き○ごぼうサラダ○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,600kcal たんぱく質 43.0g 脂質 57.5g
炭水化物 232.8g 食塩相当量 7.3g



30
月

- 朝 ○きのこ温奴○アスパラと大根のさっぱり和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 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○みかんジュース○リンゴゼリー
- 夕 ○赤魚の塩焼き○いかと里芋の煮物○汁物
○ひじきご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,216kcal たんぱく質 47.4g 脂質 17.0g
炭水化物 218.4g 食塩相当量 9.3g



31
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○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○クリームシチュー○ほうれん草とコーンのバター
炒め○スパゲティサラダ○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○かに玉○ナムル○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,360kcal たんぱく質 41.8g 脂質 29.7g
炭水化物 233.3g 食塩相当量 7.7g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

2日 朝食
21日 夕食

銀ヒラスの照り焼き



クセがなく食べやすい白身をご飯が進む照焼のタレに漬け込み焼きました。
ぜひご賞味ください。

3日 朝食
20日 朝食

信田煮



すり身やひじきなどの具材を柔らかい油揚げで包み甘めのおだしで煮込みました。
ぜひご賞味ください。

5日 朝食
23日 朝食

はんぺんと小松菜の煮物



あっさりとしただしにはんぺんと小松菜を煮込み、柔らかく味が染み込んだ一品です。
ぜひご賞味ください。

10日 朝食
30日 朝食

きのこ温奴



温奴の上にふんだんに使用した3種類のきのこ生姜のアクセントを加えたあんをかけました。
ぜひご賞味ください。

16日 朝食

甘辛鶏つくね



柔らかく食べやすい鶏肉に照り焼きのタレを合わ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』

3日 昼食
30日 昼食

ぶどうジュース、みかんジュース



素材のおいしさとやさしい甘さで飲みやすい一品です。
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。