

「おいしい」という笑顔のために 

2023

11月  
霜月

第210号

I

# 今月の献立

今月の季節御膳

## 秋の松花堂弁当 油祝い 天井とけんちゃん汁

今月のご当地メニュー

〈熊本県〉 馬肉そば



今月の表紙



ご入居者様  
ホーム共同制作

そんぽの家S 川崎観音  
(神奈川県川崎市川崎区)

1  
水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ジャーマンポテト○汁物○パン○乳飲料○スパゲティサラダ
- 昼 ○鶏の唐揚げ○オクラと長芋の和え物○浅漬け○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○タラのムニエル○ポテトサラダ○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,887kcal たんぱく質 49.2g 脂質 73.8g  
炭水化物 258.1g 食塩相当量 8.2g



2  
木

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○大根の甘辛煮○汁物○ご飯○乳飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○サバの照り焼き○ふきと油揚げの煮物○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○親子煮○白菜のお浸し○汁物○ご飯○切干大根とわかめの煮物

熱量 1,444kcal たんぱく質 56.5g 脂質 37.8g  
炭水化物 218.0g 食塩相当量 8.2g



3  
金

- 朝 ○厚焼き玉子○豆ひじき○汁物○ご飯○乳飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○海鮮散らし寿司○卵の花○さつま芋甘辛煮○汁物○チョコプチシュー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○金平ごぼう○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,491kcal たんぱく質 52.2g 脂質 39.0g  
炭水化物 236.1g 食塩相当量 8.0g



4  
土

昼食



生姜の香りがよく効いた馬肉のしぐれ煮を温かいそばの上に乗せました。

今月のご当地メニュー

熊本県

馬肉そば

地元ではもちろんのこと観光客からも人気のある馬肉。今回は馬肉のしぐれ煮を温かいそばの上に乗せ提供します。また、馬肉は江戸時代の肉食禁止の時代にも、病人は栄養価の高い食材の薬膳料理として食べていたそうです。

- 朝 ○ふろふき大根○豆腐つくね団子○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○熊本県 馬肉そば○五目豆腐揚○いんげんのごま和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○ねぎ焼き○汁物○ご飯○ポテトコロッケ



熱量 1,414kcal  
たんぱく質 54.4g  
脂質 28.9g  
炭水化物 234.8g  
食塩相当量 10.6g

5  
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○レンコンサラダ
- 昼 ○豚じゃが○小松菜のおかか和え○豆腐と白菜の煮浸し○汁物○辛子めんたいご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○チキン南蛮○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯○みかん

熱量 1,711kcal たんぱく質 48.9g 脂質 53.9g  
炭水化物 260.0g 食塩相当量 9.1g



今月の旬な食材

○白菜○カリフラワー○春菊

- 2夕 29昼 白菜のお浸し
- 5昼 19昼 豆腐と白菜の煮浸し
- 9夕 30昼 白菜の土佐酢和え
- 19夕 カリフラワーのおかか和え
- 24朝 春菊としめじのお浸し
- 27昼 カリフラワーの甘酢漬け

例えば白菜は霜が降りることでより甘味が増し柔らかくなるといわれています。旬な白菜は甘味が強くなるため、スープや煮物などの白菜の甘みが溶けだす料理が向いているそうです。

6  
月

- 朝 ○野菜の五目煮○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○乳飲料○いかと里芋の煮物
- 昼 ○赤魚の塩焼き○オクラの梅肉和え○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○酢豚○えびと竹の子の玉子とじ○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,321kcal たんぱく質 50.1g 脂質 19.9g  
炭水化物 238.7g 食塩相当量 7.9g



7

火

- 朝 ○とろろ○ちくわと昆布の煮物○汁物○ご飯  
○乳飲料○サンマの甘露煮
- 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○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○マトウダイの煮付け○金平ポテト○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,362kcal たんぱく質 49.9g 脂質 20.3g  
炭水化物 248.6g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

8

水

- 朝 ○スクランブルエッグ○大豆のコンソメ煮  
○汁物○パン○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○刺身盛り合わせ○高野豆腐の含め煮  
○筍の土佐煮○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○里芋の含め煮○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,564kcal たんぱく質 49.8g 脂質 47.1g  
炭水化物 238.9g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

9

木

- 朝 ○がんもの含め煮○なすの田舎煮○汁物  
○ご飯○乳飲料○サーモン西京焼き
- 昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ○クワイとワカメの酢の物○汁物○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○おでん○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,234kcal たんぱく質 43.1g 脂質 26.8g  
炭水化物 205.9g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

10

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○乳飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○クリームシチュー○ツナとキャベツの炒め煮  
○マカロニサラダ○ご飯○どら焼き
- 夕 ○牛すき煮○長芋とワカメのごま酢和え  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,528kcal たんぱく質 47.3g 脂質 38.6g  
炭水化物 250.7g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

11

土

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○めかぶ○汁物  
○ご飯○乳飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○コロッセ盛り合せ○切干大根煮  
○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○プリン
- 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 1,639kcal たんぱく質 41.6g 脂質 47.2g  
炭水化物 264.8g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

12

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○スパゲティサラダ
- 昼 ○野菜カレー○ローストポークのサラダ  
○りんご
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○山菜みぞれ和え  
○汁物○ご飯○厚揚げの海老あんかけ

熱量 1,602kcal たんぱく質 39.6g 脂質 56.9g  
炭水化物 235.9g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

13

月

- 朝 ○野菜つみれ○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳飲料○納豆
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○彩り紅あずま  
○汁物○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○高野豆腐の含め煮  
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,530kcal たんぱく質 48.4g 脂質 29.9g  
炭水化物 268.2g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

14

火

- 朝 ○大根の旨煮○温泉卵○汁物○ご飯  
○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○かに玉○ナムル○なすの味噌炒め○汁物  
○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○大根の甘辛煮  
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,412kcal たんぱく質 48.7g 脂質 25.1g  
炭水化物 249.2g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

15  
水



11月15日は江戸時代よりも古くから伝わる油祝いです。

毎月の

季節御膳

## 油祝い 天丼とけんちん汁

油祝いとは当時では貴重な油の収穫を祝ったといわれており、その後冬を乗り切るために油を使った料理を食べるようになったそうです。今回は4種類の天ぷらを乗せた天丼とけんちん汁と一緒に提供します。

- 朝 ○ポークビーンズ○マカロニサラダ○汁物○パン○乳飲料○ポロニアソーセージ
- 昼 ○天丼○キャベツとあさりの酒蒸し風○おみ漬け○けんちん汁○プチシュー
- 夕 ○豚じゃが○チンゲン菜の煮浸し○汁物○ご飯○りんご



熱量 1,723kcal  
たんぱく質 43.4g  
脂質 58.8g  
炭水化物 257.8g  
食塩相当量 9.9g

18  
土

- 朝 ○かに大根○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚のみりん焼き
- 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○ぶどうジュース○桃ゼリー
- 夕 ○麻婆豆腐○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,349kcal たんぱく質 42.9g 脂質 27.2g  
炭水化物 234.3g 食塩相当量 9.0g



19  
日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○クリームパスタ○汁物○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○ブリの照り煮○豆腐と白菜の煮浸し○めかぶ○汁物○ご飯○はちみつプチケーキ
- 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○メロン

熱量 1,603kcal たんぱく質 55.2g 脂質 50.5g  
炭水化物 236.7g 食塩相当量 8.5g



16  
木

- 朝 ○目玉焼き○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○南瓜煮○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○チーズインハンバーグ○野菜のマリネ○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,528kcal たんぱく質 47.4g 脂質 35.3g  
炭水化物 257.1g 食塩相当量 8.7g



20  
月

- 朝 ○四目厚焼き玉子○小松菜のお浸し○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○ねぎとろ丼○菜の花と湯葉の煮浸し○ふろふき大根○汁物○いちごプチシュー
- 夕 ○豚の生姜焼き○揚げなすのポン酢かけ○汁物○ご飯○マンゴー

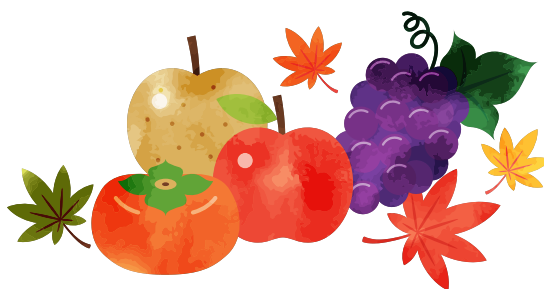
熱量 1,488kcal たんぱく質 47.2g 脂質 43.5g  
炭水化物 229.4g 食塩相当量 7.6g



17  
金

- 朝 ○きのこと温奴○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○乳飲料○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○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○サバの味噌煮○きゅうりの酢の物○汁物○秋の炊き込みご飯○パイナップル

熱量 1,507kcal たんぱく質 54.9g 脂質 31.1g  
炭水化物 255.7g 食塩相当量 10.6g



21

火

毎月の

季節御膳



秋を詰め込みました!

## 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”“ごぼう”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 ○がんもの含め煮○大根のゆず味噌煮○汁物  
○ご飯○乳飲料○オクラと長芋の和え物
- 昼 ○赤魚の西京焼き○野菜の五目煮○大根なます  
○汁物○栗ご飯○チョコクッキー
- 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○みかん



夕食

熱量 1,514kcal  
たんぱく質 55.9g  
脂質 31.6g  
炭水化物 256.3g  
食塩相当量 9.3g

22

水

- 朝 ○オムレツ○じゃが芋クリーム煮○汁物  
○パン○乳飲料○スパゲティサラダ
- 昼 ○肉うどん○ちくわの磯辺天ぷら  
○キャベツの酢の物○ぶどうゼリー
- 夕 ○銀ヒラスの照り焼き○玉ねぎそばろ煮  
○汁物○ご飯○人参とワカメのごま酢和え

熱量 1,440kcal たんぱく質 44.6g 脂質 46.1g  
炭水化物 213.0g 食塩相当量 12.9g



昼食



夕食

23

木

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○なすのお浸し○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  
○マカロニサラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○八宝菜○エビシューマイ○汁物○ご飯  
○パイナップル

熱量 1,577kcal たんぱく質 60.9g 脂質 39.2g  
炭水化物 251.4g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

24

金

- 朝 ○レンコンの南部煮○春菊としめじのお浸し  
○汁物○ご飯○乳飲料○じゃが芋煮
- 昼 ○海鮮フライ○ふきと油揚げの煮物  
○白菜漬○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○ごぼうサラダ○汁物  
○ご飯○みかんシロップ漬

熱量 1,710kcal たんぱく質 46.3g 脂質 49.1g  
炭水化物 271.0g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

25

土

- 朝 ○温泉卵○大根の甘辛煮○汁物○ご飯  
○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○肉団子の和風あんかけ○さつま芋甘辛煮  
○汁物○ご飯○卵の花

熱量 1,568kcal たんぱく質 48.8g 脂質 40.6g  
炭水化物 250.4g 食塩相当量 10.2g



昼食



夕食

26

日

- 朝 ○ポロニアソーセージ○スクランブルエッグ  
○汁物○パン○乳飲料○かに風味サラダ
- 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○チョコパイ
- 夕 ○麻婆春雨○えびと竹の子の玉子とじ  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,483kcal たんぱく質 45.5g 脂質 45.7g  
炭水化物 227.0g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

27

月

- 朝 ○とろろ○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯  
○乳飲料○金平ごぼう
- 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○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 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○メロン

熱量 1,448kcal たんぱく質 46.5g 脂質 34.5g  
炭水化物 236.0g 食塩相当量 7.1g



昼食



夕食

28  
火

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○大根の梅肉和え○汁物○ご飯○乳飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○牛丼○人参と玉子の炒め物○キャベツの酢の物○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○いんげんの白和え○汁物○若菜ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,551kcal たんぱく質 51.7g 脂質 44.5g  
炭水化物 241.8g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

29  
水

- 朝 ○ウインナー玉子巻○ポテトサラダ○汁物○パン○乳飲料○ミートボールナポリタン
- 昼 ○豚の角煮○白菜のお浸し○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○サワラの西京焼き○小松菜と人参のごま和え○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,727kcal たんぱく質 54.7g 脂質 58.9g  
炭水化物 242.8g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

30  
木

- 朝 ○牛しぐれ煮○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯○乳飲料○骨まで食べる鰹の干物
- 昼 ○味噌ラーメン○しゅうまい○白菜の土佐酢和え○みかんシロップ漬け
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○五目豆腐揚げ○汁物○ご飯○オクラのお浸し

熱量 1,517kcal たんぱく質 59.1g 脂質 38.6g  
炭水化物 233.0g 食塩相当量 11.7g



昼食



夕食

※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。

新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

4日  
夕食

### ねぎ焼き

ねぎとキャベツを合わせた焼きもので程よい味付けの一品です。

ぜひご賞味ください。



26日  
夕食

### 麻婆春雨

のど越しの良い緑豆春雨をソースに絡め、胡麻油の風味を効かせたご飯が進む一品です。

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。

改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

12日  
昼食

### 野菜カレー

じゃがいもとにんじんがゴロゴロ入った食べ応えのあるカレーに仕上げました。

ぜひご賞味ください。



16日  
朝食

### れんこんと昆布の煮物

食感に関するご意見のあった蓮根を薄切りにし食べやすく仕上げました。

ぜひご賞味ください。



28日  
昼食

### 人参と玉子の炒め物

人参、ツナ、玉子を甘醤油仕立てで仕上げました。

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。