

「おいしい」という笑顔のために 

2023

12月

師走

第211号

II

今月の献立

今月の季節御膳

クリスマスプレート

今月のご当地メニュー

〈富山県〉かに飯

食の望遠鏡

〈ジョージア〉シュクメルリ

今月の裏表紙

▼
遠藤 秀子 さま

そんぽの家S 東墨田
(東京都墨田区)



1
金

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○白菜と貝の煮浸し
○汁物○ご飯○ヨーグルト○イワシの梅煮
- 昼 ○炒飯○大根とカニの中華煮○ほうれん草
ナムル○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○豚じゃが○いんげんの白和え○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,499kcal たんぱく質 43.8g 脂質 32.3g
炭水化物 259.8g 食塩相当量 8.1g



5
火

- 朝 ○豚肉のさっと煮○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○ツナとキャベツの
炒め煮○豆サラダ○汁物○ご飯○チョコプシュー
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○さつま芋甘辛煮
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,420kcal たんぱく質 49.0g 脂質 28.9g
炭水化物 240.8g 食塩相当量 7.9g



2
土

- 朝 ○甘辛鶏つくね○チンゲン菜の煮浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケ西京焼き
- 昼 ○かも南蛮そば○野菜ちぎり天
○ほうれん草の白和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○サバの照り焼き○いか団子と大根の煮物
○汁物○ご飯○ひじき生姜風味和え

熱量 1,333kcal たんぱく質 55.4g 脂質 30.5g
炭水化物 210.1g 食塩相当量 10.3g



6
水

- 朝 ○ウインナー玉子巻○鶏肉のミルク煮○汁物
○パン○カフェオーレ○マカロニサラダ
- 昼 ○肉団子○オクラと長芋の和え物○ごぼうの
うま煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○マスの塩焼き○いんげんのごま和え
○汁物○6色の野菜ご飯○マンゴー

熱量 1,670kcal たんぱく質 53.4g 脂質 52.1g
炭水化物 251.0g 食塩相当量 9.1g



3
日

- 朝 ○スクランブルエッグ○キャベツとウインナーの
ソテー○汁物○パン○乳飲料○スパゲティサラダ
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○ほっこり煮合わせ
○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○きゅうりの酢の物
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,630kcal たんぱく質 42.6g 脂質 52.3g
炭水化物 248.1g 食塩相当量 11.1g



7
木

- 朝 ○牛しぐれ煮○温泉卵○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○カレーうどん○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○山菜みぞれ和え○レモンゼリー
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○金平ポテト
○汁物○ご飯○卵の花

熱量 1,622kcal たんぱく質 59.8g 脂質 47.8g
炭水化物 229.8g 食塩相当量 11.6g



4
月

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○かぶとカニカマ
の和風煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○赤魚の煮付け○ふきと油揚げの煮物
○めかぶ○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○親子煮○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,351kcal たんぱく質 51.2g 脂質 29.7g
炭水化物 222.0g 食塩相当量 7.9g



今月の旬な食材

○白菜○大根○かぼちゃ○ごぼう

- 1朝 白菜と貝の煮浸し
- 6昼 ごぼうのうま煮
- 8夕 24夕 アスパラと大根のさっぱり和え
- 10朝 24昼 南瓜サラダ
- 14朝 31昼 金平ごぼう
- 14昼 豆腐と白菜の煮浸し
- 17昼 大根のそぼろ煮
- 22夕 南瓜煮
- 26夕 白菜のお浸し

例えばごぼうの旬は春と冬の2回あるといわれており、冬のごぼうは香りとうま味が強いそうです。腸内環境を整えるといわれている食物繊維量は野菜の中でもトップクラスです。

8

金

10月のご当地
メニュー

富山県



大好評の「かに飯」です。

かに飯

富山県魚津市の漁港は“かに籠漁の発祥の地”でもあり、ずわいがに漁が盛んです。富山県では今でもかに籠漁が行われていて、市場には昔と変わらず新鮮な、かにと、かに料理が所狭しと並んでいるそうです。

- 朝 ○豆腐つくね団子○キャベツと昆布の和え物
○汁物○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○富山県 かに飯○いかと里芋の煮物
○春菊のお浸し○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○洋梨のコンポート



夕食

熱量 1,371kcal
たんぱく質 46.8g
脂質 33.6g
炭水化物 224.0g
食塩相当量 8.9g

9

土

- 朝 ○信田煮○小松菜と人参のごま和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○とんかつ○さつま芋昆布煮○浅漬け
○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○エビチリ○なすの味噌炒め○汁物○ご飯
○みかん

熱量 1,536kcal たんぱく質 41.0g 脂質 49.4g
炭水化物 232.8g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

10

日

- 朝 ○チーズオムレツ○南瓜サラダ○汁物
○パン○乳飲料○マカロニナポリタン風
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○キャベツとあさりの酒蒸し風
○ブロッコリーお浸し○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○カレーの煮付け○チンゲン菜の煮浸し
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,425kcal たんぱく質 44.2g 脂質 35.1g
炭水化物 236.6g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

11

月

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○うなぎ蒲焼○高野豆腐の含め煮○彩り紅あずま○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○照り焼きチキン○グラタン○汁物○ご飯
○メロン

熱量 1,435kcal たんぱく質 53.3g 脂質 31.8g
炭水化物 239.0g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

12

火

食の
望遠鏡

ジョージア



昼食

シュクメルリ

ジョージア料理では乳製品と香辛料を豊富に使った風味が特徴で、今回のシュクメルリは鶏肉をにんにくの効いたホワイトソースで煮込みました。寒い時期にぴったりの乳製品を使用した煮込み料理でほっこりと温まりください。

- 朝 ○四目厚焼き玉子○ほうれん草の白和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○ジョージア シュクメルリ○野菜のマリネ
○キャベツとウインナーのソテー○ご飯○どら焼き
- 夕 ○クワイ入り肉団子○春菊としめじのお浸し
○汁物○ご飯○切干大根煮



夕食

熱量 1,397kcal
たんぱく質 47.2g
脂質 28.5g
炭水化物 244.4g
食塩相当量 8.3g

13

水

- 朝 ○目玉焼き○ミートボールナポリタン○汁物
○パン○カフェオーレ○ポテトサラダ
- 昼 ○炊き合わせ○大根のゆず味噌煮
○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○いか団子と大根の煮物
○汁物○ひじきご飯○白桃のコンポート

熱量 1,531kcal たんぱく質 46.3g 脂質 36.1g
炭水化物 259.4g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

14

木

- 朝 ○里芋と牛肉の旨煮○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○金平ごぼう
- 昼 ○アジの塩焼き○レバー和風煮込み○豆腐と白菜の煮浸し○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○豚焼肉○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,376kcal たんぱく質 56.2g 脂質 28.2g
炭水化物 223.7g 食塩相当量 7.2g



昼食



夕食

18

月

- 朝 ○はんぺんと小松菜の煮物○温泉卵○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○豚キムチ○枝豆しんじょ○きゅうりの酢の物
○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,439kcal たんぱく質 53.5g 脂質 37.7g
炭水化物 223.7g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

15

金

- 朝 ○とろろ○高野豆腐の玉子とじ○汁物
○ご飯○ヨーグルト○赤魚西京焼
- 昼 ○豚丼○ふろふき大根○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ミニたい焼き
- 夕 ○餃子○玉子ときくらげの炒め物○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,460kcal たんぱく質 45.3g 脂質 37.3g
炭水化物 237.4g 食塩相当量 6.0g



昼食



夕食

19

火

- 朝 ○甘辛鶏つくね○ふきと油揚げの煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○キャベツの酢の物○レモンゼリー
- 夕 ○白身魚の洋風南蛮漬○かぼちゃの洋風煮
○汁物○ご飯○レンコンサラダ

熱量 1,422kcal たんぱく質 42.1g 脂質 38.7g
炭水化物 225.5g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

16

土

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○かに大根
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○アンサンブルエッグ○ほうれん草とコーンのバター炒め○彩りピクルス○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○タラの湯豆腐○長芋とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,260kcal たんぱく質 50.1g 脂質 23.4g
炭水化物 221.2g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

20

水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○汁物○パン○カフェオーレ○ポテトサラダ
- 昼 ○ウインナーカレー○ローストポークのサラダ
○みかんシロップ漬け
- 夕 ○サンマの蒲焼○揚げ出し豆腐○汁物
○ご飯○オクラのお浸し

熱量 1,645kcal たんぱく質 46.1g 脂質 56.2g
炭水化物 240.0g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

17

日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料○スパゲティサラダ
- 昼 ○アジフライ○大根のそぼろ煮○白菜漬
○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○チンジャオロース○なすの味噌炒め○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,691kcal たんぱく質 44.5g 脂質 58.8g
炭水化物 249.7g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

21

木

- 朝 ○目玉焼き○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 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ○春雨サラダ
○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○豚の生姜焼き○揚げなすのポン酢かけ
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,391kcal たんぱく質 43.1g 脂質 40.2g
炭水化物 216.7g 食塩相当量 7.1g



昼食



夕食

22

金

- 朝 ○豚バラねぎ塩炒め○ほうれん草の白和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○骨まで食べる鰯の干物
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○春菊としめじのお浸し
○里芋の含め煮○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○南瓜煮○汁物
○冬の炊き込みご飯○マンゴー

熱量 1,672kcal たんぱく質 51.0g 脂質 54.0g
炭水化物 247.0g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

23

土

- 朝 ○田舎煮○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○牛すき煮○ピーマンのおかか煮○人参と玉子の炒め物○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○野菜ちぎり天○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,457kcal たんぱく質 52.4g 脂質 30.5g
炭水化物 246.0g 食塩相当量 10.2g



昼食



夕食

24

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○ごぼうサラダ
- 昼 ○煮込みハンバーグ○クリームパスタ○南瓜サラダ○汁物○ご飯○キャラメルプチケーキ
- 夕 ○サワラの西京焼き○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 1,598kcal たんぱく質 47.2g 脂質 53.5g
炭水化物 233.2g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

25

月

昼食



クリスマスだけの特別メニューです。

今月の

季節
御膳

クリスマスプレート

あまおうのソースをかけたストロベリーショートケーキや合がものスモークサラダ、トマトなどのたっぷりの野菜のソースを乗せたグリルチキンなどクリスマスカラーを食材やマットにあしらひ、華やかなお膳に仕上げました。

- 朝 ○牛しぐれ煮○いんげんの白和え○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○クリスマスプレート○合がものスモークサラダ
○汁物○ストロベリーショートケーキ
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○生湯葉○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート



夕食

熱量 1,555kcal
たんぱく質 63.5g
脂質 39.1g
炭水化物 242.9g
食塩相当量 10.2g

26

火

- 朝 ○根菜の海老そばろあん○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○温麺○甘辛鶏つくね
○キャベツと昆布の和え物○ぶどうゼリー
- 夕 ○赤魚の塩焼き○さつま芋の彩り煮○汁物
○ご飯○白菜のお浸し

熱量 1,108kcal たんぱく質 44.2g 脂質 11.6g
炭水化物 210.0g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

27

水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ツナサラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○マカロナポリタン風
- 昼 ○そばろ丼○ほっこり煮合わせ○卵の花
○汁物○いちごプチシュー
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○豆と海藻のしそ風味○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,574kcal たんぱく質 46.4g 脂質 45.2g
炭水化物 248.2g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食



28
木

- 朝 ○信田煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○なすのおかか煮○カリ
フラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○サーモンのソテー○彩りピクルス○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,256kcal たんぱく質 47.3g 脂質 20.7g
炭水化物 221.8g 食塩相当量 6.4g



29
金

- 朝 ○きのこ温奴○キャベツとあさりの酒蒸し風
○汁物○ご飯○ヨーグルト○オクラのお浸し
- 昼 ○サバの煮付け○ふきと油揚げの煮物○春菊
のお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○豚の角煮○めかぶ○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,620kcal たんぱく質 52.1g 脂質 51.3g
炭水化物 233.1g 食塩相当量 6.7g



30
土

- 朝 ○野菜の五目煮○なすのお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○キャベツと油揚げの蒸し煮
○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○タラのクリーム煮○豆サラダ○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,452kcal たんぱく質 51.4g 脂質 34.4g
炭水化物 237.1g 食塩相当量 7.2g



31
日

- 朝 ○目玉焼き○ミートボールナポリタン○汁物
○ご飯○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○肉じゃが○金平ごぼう○チンゲン菜の
煮浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○年越しそば○レンコンの南部煮
○みかんシロップ漬け○信田巻

熱量 1,649kcal たんぱく質 51.2g 脂質 40.0g
炭水化物 268.2g 食塩相当量 11.4g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

2日
昼食

かも南蛮そば



固いイメージのある合鴨ムネ肉
を柔らかく食べやすくし温かい
そばの上に乗せました。

ぜひご賞味ください。

12日
朝食

焼きカラフトししゃも



程よい塩味でより旨味が
引き立ち朝食らしい一品に
仕上げました。

ぜひご賞味ください。

16日
夕食

タラの湯豆腐



寒い日にぴったりの昆布だし
の効いたタラの湯豆腐に相性
の良いぽん酢も選定しました。

ぜひご賞味ください。

22日
夕食

冬の炊き込みご飯



鶏肉、ごぼうなど5種類の
具材を使用しただしの風味が
効い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』

27日
朝食

ツナサラダ



ツナとコーンをマヨネーズで
和えて食べやすく
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。

