

「おいしい」という笑顔のために 

2025

9月
長月

第232号

I

今月の献立



今月の季節御膳

敬老の日御膳

今月ご当地メニュー

〈青森県〉いかめんちカツ

駅弁風

〈広島県〉ぜいたく穴子飯

朝食のご当地メニュー

〈千葉県〉アジのさんが焼き

今月の表紙



西原 キイ さま

そんぼの家 吹上
(愛知県名古屋市)

1
月

- 朝 ○切干大根と昆布の煮物○雷こんにやく汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○冷しゃぶ梅きゅうりそうめん○ねぎ焼き○南瓜煮○ぶどうゼリー
- 夕 ○クワイ入り肉団子○大豆の五目煮○汁物○ご飯○彩りサラダ(和風)

熱量 1,316kcal たんぱく質 43.0g 脂質 27.2g
炭水化物 228.9g 食塩相当量 10.6g



5
金

- 朝 ○信田煮○温泉卵○汁物○ご飯○乳飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○牛丼○レンコンの南部煮○ほうれん草の白和え○汁物○ココアウエハース
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○ジャーマンポテト○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,662kcal たんぱく質 54.4g 脂質 53.3g
炭水化物 245.4g 食塩相当量 9.2g



2
火

- 朝 ★○ニシン甘露煮○アスパラと大根のさっぱり和え○だしを味わうお吸い物○ご飯○乳飲料○塩麴の小さきゅうり
- 昼 ○チキン南蛮○さつま芋甘辛煮○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○はちみつプチケーキ
- 夕 ○マトウダイの煮付け○キャベツと油揚げの蒸し煮○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,416kcal たんぱく質 50.5g 脂質 25.2g
炭水化物 247.2g 食塩相当量 8.3g



6
土

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○小松菜のおかか和え○汁物○ご飯○乳飲料○金平ポテト
- 昼 ○サバの照り焼き○ツナとキャベツの炒め煮○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○豚キムチ○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,477kcal たんぱく質 46.2g 脂質 39.8g
炭水化物 234.6g 食塩相当量 8.1g



3
水

- 朝 ○彩りオムレツ○ポテトサラダ○汁物○パン○乳飲料○マカロニナポリタン風
- 昼 ○かに散らし寿司○高野豆腐の含め煮○白花豆○汁物○いちごプチシュー
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○ひじき煮○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,689kcal たんぱく質 41.1g 脂質 59.2g
炭水化物 250.7g 食塩相当量 8.9g



7
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○かに風味サラダ
- 昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天○豆腐と白菜の煮浸し○みかんシロップ漬け
- 夕 ○サワラの西京焼き○牛しぐれ煮○季節の椀物(秋)○ご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,450kcal たんぱく質 53.0g 脂質 40.5g
炭水化物 218.2g 食塩相当量 9.8g



4
木

- 朝 ○ふろふき大根○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○乳飲料○野菜の五目煮
- 昼 ○赤魚の塩焼き○牛肉と野菜の炒め物○オクラと長芋の和え物○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○豚の角煮○金平ごぼう○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,541kcal たんぱく質 51.7g 脂質 38.3g
炭水化物 248.1g 食塩相当量 8.4g



8
月

- 朝 ○豆ひじき○なすのお浸し○汁物○ご飯○乳飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○ピーマンの肉詰め○じゃが芋煮○オニオンサラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○豚焼肉○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,424kcal たんぱく質 53.6g 脂質 27.0g
炭水化物 242.8g 食塩相当量 9.3g



9

火

朝食のご当地
メニュー

千葉県



「なめろう」を焼いた房総半島の
地域周辺の郷土料理です。

アジのさんが焼き

千葉の一部地域では「〇〇の家」を「〇〇が」と言い方をして
いたことから、山の家で食べる料理＝「さんが焼き」と呼ばれる
ようになったといわれています。今回はアジのすり身に玉ねぎ
や人参などの具材を入れ、醤油と味噌で味付けしました。

- 朝** ○厚揚げの海老あんかけ○オクラのお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○千葉県 アジのさんが焼き
- 昼** ○麻婆豆腐○にんにくの芽のうま煮○ほうれん草
ナムル○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕** ○白身魚の洋風さっぱりソース○キャベツとソーセージ
のソテー○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,430kcal たんぱく質 46.7g 脂質 36.2g
炭水化物 229.3g 食塩相当量 7.0g



12

金

- 朝** ○大根の旨煮○キャベツと昆布の和え物
○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼** ○そばろ丼○さつま芋甘辛煮○ほうれん草
の白和え○汁物○チョコプチシュー
- 夕** ○ハムカツコロケ盛り合せ○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 1,487kcal たんぱく質 52.2g 脂質 31.7g
炭水化物 250.3g 食塩相当量 8.5g



13

土

- 朝** ○厚焼き玉子○菜の花と湯葉の煮びたし○だし
を味わうお吸い物○ご飯○乳飲料○明太子
- 昼** ○ビーフカレー○豆腐サラダ○レモンゼリー
- 夕** ○炊き合わせ○豚バラねぎ塩炒め○汁物
○秋の炊き込みご飯○ブロッコリーのお浸し

熱量 1,488kcal たんぱく質 45.4g 脂質 40.8g
炭水化物 238.4g 食塩相当量 8.9g



10

水

- 朝** ○鶏肉のミルク煮○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** ○ハンバーグ○なすの煮浸し○ブロッコリー
のごま和え○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕** ○豚じゃが○五目豆腐揚○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート

熱量 1,707kcal たんぱく質 51.0g 脂質 53.4g
炭水化物 255.7g 食塩相当量 10.9g



14

日

- 朝** ○マカロニナポリタン風○ツナサラダ○汁物
○パン○乳飲料○はんぺんチーズ
- 昼** ○かも南蛮そば○豚挽肉とキャベツのカレー
炒め○小松菜のお浸し○りんごコンポート
- 夕** ○サバの味噌煮○かぶの煮物○季節の椀物
(秋)○ご飯○長芋とワカメのごま酢和え

熱量 1,434kcal たんぱく質 53.7g 脂質 41.0g
炭水化物 210.8g 食塩相当量 11.6g



11

木

- 朝** ○信田煮○チンゲン菜の煮浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼** ○とんかつ○高野豆腐の玉子とじ
○おみ漬け○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕** ○チキステーキ○ポークビーンズ○汁物
○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,625kcal たんぱく質 68.2g 脂質 46.8g
炭水化物 237.8g 食塩相当量 7.5g



今月の旬な食材

○さつま芋○里芋

- 2 **昼** 12 **昼** さつま芋甘辛煮
25 **夕** 里芋の含め煮
27 **朝** さつま芋昆布煮

秋の味覚の一つ「さつま芋」。食物繊維が豊富に入っており、腸内環境を整えてくれる効果が期待できます。

15
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。

毎月の
季節
御膳

敬老の日御膳

3種の天ぷら盛り合せ・はんぺんと小松菜の煮物・大根なます・赤飯・寿の上用まんじゅうを日頃の感謝と長寿のお祝いの気持ちを込めて特別な御膳に詰めました。ぜひ、ご賞味ください。

- 朝 ○温泉卵○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯
○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○はんぺんと小松菜の煮物
○大根なます○汁物○赤飯○上用まんじゅう(紅)
- 夕 ○肉団子○じゃが芋煮○汁物○ご飯○マンゴー



夕食

熱量 1,728kcal
たんぱく質 56.4g
脂質 47.6g
炭水化物 270.1g
食塩相当量 8.4g

16
火

- 朝 ○厚焼き玉子○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳飲料○ブリ大根
- 昼 ○豚の生姜焼き○筍の煮物○ポテトサラダ
○汁物○ご飯○お濃茶ケーキ
- 夕 ○タラのムニエル○えびグラタン○汁物
○ご飯○彩りサラダ(チーズ&バジル)

熱量 1,462kcal たんぱく質 50.9g 脂質 40.6g
炭水化物 223.5g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

17
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○乳飲料○ごぼうサラダ
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○オクラと長芋
の和え物○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○チキンカツ○小松菜のおかか和え○汁物
○ご飯○パイナップルシロップ漬

熱量 1,656kcal たんぱく質 51.8g 脂質 50.1g
炭水化物 249.8g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

18
木

- 朝 ○いか大根○雷こんにゃく○汁物○ご飯
○乳飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○牛すき煮○揚げなすのポン酢かけ○チンゲン
菜の煮浸し○汁物○ご飯○バナラウエハース
- 夕 ○かに玉○中華春雨○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,393kcal たんぱく質 46.6g 脂質 29.6g
炭水化物 237.9g 食塩相当量 11.3g



昼食



夕食

19
金

- 朝 ★○チーズ入り焼きかまぼこ○ふきと油揚げの煮物○だし
を味わうお吸い物○ご飯○乳飲料○姫皮の梅和え
- 昼 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○カリフラワー
の甘酢漬け○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○人参と玉子の炒め物
○汁物○6色の野菜ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,286kcal たんぱく質 45.5g 脂質 14.6g
炭水化物 245.9g 食塩相当量 7.2g



昼食



夕食

20
土



昼食

120年以上続く広島
の駅弁を参考にしました。

駅弁風
広島県

ぜいたく穴子飯

広島県では、江戸時代から穴子の名産地として有名です。ふっくらと煮た穴子を丸ごと2本、たっぷり茶飯に盛り付け、醤油とみりんで仕上げた特製ダレをかけました。ぜひ、特別なひとときをお楽しみください。

- 朝 ○とろろ○牛肉と野菜の炒め物○汁物○ご飯
○乳飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○広島県 ぜいたく穴子飯○山菜煮○たけのこ煮
○汁物○チョコまん
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○パイナップル



夕食

熱量 1,391kcal
たんぱく質 52.2g
脂質 28.3g
炭水化物 236.9g
食塩相当量 8.8g

21

日

- 朝 ○ポークビーンズ○マカロニサラダ○汁物
○パン○乳飲料○スクランブルエッグ
- 昼 ○肉じゃが○野菜つみれ○白菜のお浸し
○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○切干大根と昆布の煮物
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,729kcal たんぱく質 51.6g 脂質 54.4g
炭水化物 259.4g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

22

月

- 朝 ★○スノークラブ○ほうれん草のお浸し○だしを
味わうお吸い物○ご飯○乳飲料○おかか佃煮
- 昼 ○親子煮○金平ポテト○いんげんの白和え
○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○ポークソテー○スパゲティサラダ○汁物
○ご飯○オレンジ

熱量 1,497kcal たんぱく質 54.3g 脂質 35.4g
炭水化物 244.1g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

23

火

- 朝 ○だし奴○はんぺん和大根の煮物○汁物
○ご飯○乳飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○焼きそば○チキンカツ○菜の花と湯葉の
煮浸し○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○サンマの蒲焼○筍の煮物○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,423kcal たんぱく質 51.5g 脂質 42.3g
炭水化物 209.8g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

24

水

- 朝 ○ナゲット○ジャーマンポテト○汁物○パン
○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○ブリの照り煮○がんもの含め煮○なすのおかか
和え○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○人参とワカメのごま酢和え
○季節の椀物(秋)○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,624kcal たんぱく質 54.0g 脂質 53.0g
炭水化物 233.8g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

25

木

- 朝 ○四目厚焼き玉子○いんげんのごま和え
○汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○豚肉とブロッコリーの中華炒め○海鮮しゅうまい
○大根と人参のナムル○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん
○里芋の含め煮○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,429kcal たんぱく質 46.9g 脂質 29.6g
炭水化物 244.8g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

26

金

腸内環境
の日

昼食

毎月のご当地
メニュー

青森の魅力がたくさん詰まった
メニューに仕上げました♪

青森県

いかめんちカツ

いかや玉ねぎ・紅生姜などがゴロゴロ入ったいかめんちカツは、歯切れ良く食べやすく仕上げました。また、明治の頃より、青森県南地方の冬の保存食として食されてきた、大根・胡瓜を使用した「なんばんみそ」を小鉢として提供します。

- 朝 ○冬瓜のあんかけ○春菊としめじのお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○青森県 いかめんちカツ○はんぺん和小松菜の煮物
○青森県 なんばんみそ○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○おでん○牛しぐれ煮○汁物○若菜ご飯
○洋梨のコンポート



夕食

熱量 1,580kcal
たんぱく質 51.0g
脂質 38.8g
炭水化物 259.2g
食塩相当量 9.4g

27

土

- 朝 ○豚肉の玉子とじ○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯○乳飲料○メバルの塩麴焼き
- 昼 ○ハヤシライス○サラダ(豆乳ごま)
○パイナップルシロップ漬け
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○小松菜の辛子和え
○汁物○ご飯○じゃが芋味噌煮

熱量 1,386kcal たんぱく質 54.6g 脂質 25.5g
炭水化物 236.1g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

28

日

- 朝 ○はんぺんチーズ○マカロニナポリタン風○汁物
○パン○乳飲料○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○なすの煮浸し
○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○サバの煮付け○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,655kcal たんぱく質 58.2g 脂質 56.0g
炭水化物 227.4g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

29

月

- 朝 ○ひじき煮○キャベツと油揚げの蒸し煮
○汁物○ご飯○乳飲料○ブリ大根
- 昼 ○きつねうどん○チキンカツ
○野菜の酢味噌和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○大豆のじゃこ煮○汁物
○ご飯○小松菜と人参のごま和え

熱量 1,484kcal たんぱく質 53.4g 脂質 35.7g
炭水化物 240.5g 食塩相当量 11.3g



昼食



夕食

30

火

- 朝 ○大根のそぼろ煮○いんげんの白和え
○汁物○ご飯○乳飲料○信田巻
- 昼 ○白身魚のジンジャーソースかけ○ほうれん草とベーコンの
玉子炒め○レンコンサラダ○汁物○ご飯○チョコチップクッキー
- 夕 ○酢豚○中華春雨○汁物○ご飯
○彩りサラダ(チーズ&バジル)

熱量 1,408kcal たんぱく質 48.9g 脂質 26.8g
炭水化物 243.5g 食塩相当量 8.6g



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。

※マークがある日の味付きご飯は麦入りです。

※都合により献立を変更する場合があります。

※色付けされているメニューは地域に合わせた味付けとなっております。月により無い場合もございます。

※マークのある日は厳選した食材で作る朝食御膳です。

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13日
朝食19日
朝食22日
朝食

朝食御膳



漬物が食べたいなどのご要望を踏まえ、週に一度厳選した食材を使用した朝食を提供いたします。また、ゆずと三つ葉、野沢菜と豆腐の2種類のお吸い物をご用意しました。だしの豊かな味わいを楽しめる逸品です。

ぜひご賞味ください。

9日
昼食

にんにくの芽のうま煮



食べやすいようやわらかく仕上げたにんにくの芽や豚肉をオイスターソースで風味豊かに仕上げました。ぜひご賞味ください。

25日
昼食

豚肉とブロッコリーの中華炒め



鮮やかなブロッコリーとごま油の香ばしさで見た目も香りも食欲をそそる一品に仕上げました。ぜひご賞味ください。

ぜひご賞味ください。

25日
昼食

大根と人参のナムル



大根の水分を適度に調整し、瑞々しさを保ちつつ、水っぽさが出ないように、調和よく仕上げました。ぜひご賞味ください。

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。

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

2日
夕食

マトウダイの煮付け



鮮やかな色味のさつま揚げを添えました。たんぱく質量約19%アップしました。

ぜひご賞味ください。

8日
昼食

ピーマンの肉詰め



ポン酢を添えました。ピーマンの肉詰めとうま味とポン酢の爽やかな酸味が良く合います。

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。