

「おいしい」という笑顔のために 

2025

10月

神無月

第233号

I

# 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

駅弁風

〈北海道〉北海丼

今月の表紙

北垣 和子 さま

クロスステッチ(刺繍)にて制作

そんぼの家S 上野毛駅前  
(東京都世田谷区)

# 1 水

腸内環境  
の日

- 朝 ○ゆでたまご○ポークビーンズ○汁物  
○パン○乳飲料○クリーム Pasta
- 昼 ○クワイ入り肉団子○じゃが芋煮○キャベツ  
の酢の物○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○筑前煮○オクラのお浸し○汁物○菜めし  
○メロン

熱量 1,501kcal たんぱく質 46.4g 脂質 35.9g  
炭水化物 251.1g 食塩相当量 11.2g



# 4 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 ○牛すき煮○筍の煮物○カニカマときゅうり  
の和え物○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○カレイの煮付け○高野豆腐の玉子とじ  
○汁物○ご飯○彩りサラダ(和風)

熱量 1,313kcal たんぱく質 49.2g 脂質 26.7g  
炭水化物 220.9g 食塩相当量 10.0g



# 2 木

- 朝 ○とろろ○はんぺんと大根の煮物○汁物  
○ご飯○乳飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○えび散らし寿司○五目豆腐揚○カリフラワー  
のおかか和え○汁物○栗蒸しようかん
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○豆ひじき  
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,398kcal たんぱく質 43.4g 脂質 23.5g  
炭水化物 254.3g 食塩相当量 7.7g



# 5 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○南瓜サラダ
- 昼 ○炊き合わせ○人参と玉子の炒め物○小松菜の  
お浸し○汁物○秋の炊き込みご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○肉団子○かぶの煮物○汁物○ご飯  
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,559kcal たんぱく質 45.3g 脂質 41.8g  
炭水化物 251.9g 食塩相当量 10.1g



# 3 金

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。柔らかくフワっサクッとし  
ているスケソウダラのフライと、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 ○白菜の煮浸し○雷こんにゃく○汁物○ご飯  
○乳飲料○納豆
- 昼 ○イギリス フィッシュ&チップス○ツナとキャベツの  
炒め煮○野菜のマリネ○汁物○ご飯○黒糖ろーるケーキ
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○ピーマンとちくわの炒め物  
○汁物○ご飯○オレンジ



熱量 1,656kcal  
たんぱく質 47.0g  
脂質 55.4g  
炭水化物 245.0g  
食塩相当量 8.6g

# 6 月

- 朝 ○温奴○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯  
○乳飲料○大根の甘辛煮
- 昼 ○白身魚の甘酢あんかけ○しゅうまい○春雨  
サラダ○汁物○ご飯○チョコチップクッキー
- 夕 ○チキンステーキ○キャベツとソーセージの  
ソテー○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,643kcal たんぱく質 65.9g 脂質 45.4g  
炭水化物 245.6g 食塩相当量 7.5g



## 今月の旬な食材

### ○さつまいも○かぶ○かぼちゃ

- 5朝 12朝 23昼 南瓜サラダ
- 5夕 12夕 かぶの煮物
- 15昼 29昼 さつまいも昆布煮
- 18夕 27昼 さつまいも甘辛煮
- 26朝 かぼちゃの洋風煮

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。

7  
火

昼食



海の幸をお楽しみください。

駅弁風  
北海道

## 北海丼

北海道といえば海鮮。酢飯の上にサーモン、紅ズワイガニのほぐし身、イタヤ貝、イクラなど海のおいしさたっぷりの海鮮丼に仕上げました。特別な駅弁をぜひご堪能ください!

- 朝 ○目玉焼き○キャベツと昆布の和え物○汁物  
○ご飯○乳飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○北海道 北海丼○高野豆腐の含め煮  
○ほうれん草のお浸し○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○豚じゃが○カリフラワーのおかか和え○汁物  
○ご飯○キウイフルーツ



夕食

熱量 1,481kcal  
たんぱく質 52.9g  
脂質 27.6g  
炭水化物 257.1g  
食塩相当量 8.3g

8  
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○レンコンサラダ  
○汁物○パン○乳飲料○はんぺんチーズ
- 昼 ○親子煮○金平ポテト○オクラと長芋の  
和え物○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○マスの塩焼き○豆ひじき○汁物○ご飯  
○白桃のコンポート

熱量 1,549kcal たんぱく質 66.0g 脂質 40.2g  
炭水化物 233.8g 食塩相当量 10.0g



昼食



夕食

9  
木

- 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○塩麴の小きゅうり
- 昼 ○肉うどん○ちくわの磯辺天ぷら  
○山菜みぞれ和え○レモンゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○ジャーマンポテト  
○汁物○ご飯○野菜のマリネ

熱量 1,373kcal たんぱく質 43.0g 脂質 31.4g  
炭水化物 229.8g 食塩相当量 12.0g



昼食



夕食

10  
金

- 朝 ○温泉卵○はんぺんと大根の煮物○汁物  
○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○豚焼肉○枝豆しんじょ○クワイとワカメの  
酢の物○汁物○ご飯○キャラメルプッチケーキ
- 夕 ○大きなエビチリ○中華春雨○汁物○ご飯  
○みかん

熱量 1,598kcal たんぱく質 54.1g 脂質 38.9g  
炭水化物 258.9g 食塩相当量 10.5g



昼食



夕食

11  
土

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○切干大根と昆布  
の煮物○汁物○ご飯○乳飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○野菜カレー○サラダ(チーズ&バジル)  
○りんごコンポート
- 夕 ○サンマの蒲焼○はんぺんと小松菜の煮物  
○汁物○ご飯○カリフラワーの甘酢漬

熱量 1,422kcal たんぱく質 44.4g 脂質 32.8g  
炭水化物 239.6g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

12  
日

- 朝 ○クリームパスタ○南瓜サラダ○汁物○パン  
○乳飲料○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
- 昼 ○五目うま煮○しゅうまい○ナムル○汁物  
○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○照り焼きチキン○かぶの煮物○汁物  
○ご飯○パイナップル

熱量 1,460kcal たんぱく質 47.5g 脂質 39.0g  
炭水化物 232.6g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

13  
月

- 朝 ○とろろ○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○肉団子の和風あんかけ○大根の梅肉和え  
○ひじき煮○汁物○ご飯○ココアウエハース
- 夕 ○肉豆腐○揚げなすのポン酢かけ○汁物  
○ご飯○マンゴー

熱量 1,456kcal たんぱく質 47.6g 脂質 35.7g  
炭水化物 239.2g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

14

火

- 朝 ○里芋のそぼろ煮○卵の花○汁物○ご飯  
○乳飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○醤油ラーメン○海鮮しゅうまい  
○小松菜のお浸し○レモンゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○えびグラタン○汁物  
○ご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,323kcal たんぱく質 49.1g 脂質 26.8g  
炭水化物 224.5g 食塩相当量 11.6g

昼食



夕食



17

金

- 朝 ○目玉焼き○いんげんの白和え○汁物  
○ご飯○乳飲料○甘辛鶏つくね
- 昼 ○白身魚のジンジャーソースかけ○ツナとキャベツの炒め煮○豆サラダ○汁物○ご飯○いちごプッシュー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○ふろふき大根○汁物  
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,357kcal たんぱく質 48.1g 脂質 27.3g  
炭水化物 231.8g 食塩相当量 7.1g

昼食



夕食



15

水

昼食



味のついたご飯にほぐした鮭の身をまぜ、いくらを盛り付けます。

今月のご当地  
メニュー

宮城県

## はらこ飯

「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 ○ナゲット○ポテトサラダ○汁物○パン○乳飲料  
○ベーコンエッグ
- 昼 ○宮城県 はらこ飯○さつま芋昆布煮  
○いんげんのごま和え○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○もずく○季節の椀物(秋)  
○ご飯○洋梨のコンポート

夕食



熱量 1,582kcal  
たんぱく質 50.1g  
脂質 47.8g  
炭水化物 237.0g  
食塩相当量 11.0g

18

土

- 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○おおかひ佃煮
- 昼 ○アジフライ○切昆布大豆○白菜漬○汁物  
○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○おでん○さつま芋甘辛煮○汁物  
○ゆかりご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,452kcal たんぱく質 44.6g 脂質 25.9g  
炭水化物 261.6g 食塩相当量 8.4g

腸内環境の日

昼食



夕食



19

日

- 朝 ○彩りオムレツ○スパゲティサラダ○汁物  
○パン○乳飲料○野菜のトマト煮
- 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 ○赤魚の西京焼き○ごぼうのうま煮○汁物  
○ご飯○大根なます

熱量 1,390kcal たんぱく質 41.5g 脂質 37.4g  
炭水化物 224.0g 食塩相当量 10.5g

昼食



夕食



16

木

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○小松菜の辛子和え  
○汁物○ご飯○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○ピーマンとちくわの炒め物○なすの田舎煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○銀ヒラスの照り焼き○白菜と貝の煮浸し  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,341kcal たんぱく質 54.4g 脂質 24.0g  
炭水化物 227.6g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



20

月

- 朝 ○切干大根煮○ひじき生姜風味和え○汁物  
○ご飯○乳飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○刺身盛り合わせ○はんぺん和小松菜の煮物○牛蒡と蓮根のそぼろあん○季節の椀物(秋)○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○豚肉とキャベツの煮込み○マカロニサラダ  
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,407kcal たんぱく質 49.9g 脂質 29.9g  
炭水化物 233.5g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



21

火

- 朝 ○金平ごぼう○小松菜のおかか和え○汁物  
○ご飯○乳飲料○メバルの塩麴焼き
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○切干大根と昆布の煮物  
○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○じゃが芋煮  
○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,617kcal たんぱく質 41.6g 脂質 46.8g  
炭水化物 258.7g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

22

水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ごぼうサラダ○汁物  
○パン○乳飲料○じゃがバター
- 昼 ○豚丼○れんこんと昆布の煮物  
○ほうれん草の白和え○汁物○芋ようかん
- 夕 ○サバの照り焼き○人参とワカメの  
ごま酢和え○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,638kcal たんぱく質 46.8g 脂質 57.1g  
炭水化物 231.9g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

23

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

サケのおいしさが引き立つようにまろやかなホワイトソースで煮込みました。副菜にはマカロニナポリタン風と南瓜サラダを添え、旬のサケと秋の色鮮やかな味覚を存分に楽しめるランチに仕上げました。

- 朝 ★チーズ入り焼きかまぼこ○ふぎと油揚げの煮物  
○だしを味わうお吸い物○ご飯○乳飲料○姫皮の梅和え
- 昼 ○サケのクリーム煮○マカロニナポリタン風  
○南瓜サラダ○汁物○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○春雨サラダ○汁物  
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,430kcal  
たんぱく質 51.2g  
脂質 25.8g  
炭水化物 251.3g  
食塩相当量 8.6g



夕食

24

金

- 朝 ○厚焼き玉子○チンゲン菜の煮浸し○汁物  
○ご飯○乳飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○かに散らし寿司○五目豆腐揚○白花生  
○汁物○お濃茶ケーキ
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○きのこ油揚げの  
甘辛炒め○汁物○ひじきご飯○彩りサラダ(和風)

腸内環境  
の日

熱量 1,283kcal たんぱく質 46.0g 脂質 18.3g  
炭水化物 236.4g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

25

土

- 朝 ○大根のゆず味噌煮○オクラの梅肉和え  
○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○ナポリタン○キャベツとソーセージのソテー○ツナ  
サラダ○ぶどうジュース○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○コロケ盛り合せ○えびと竹の子の  
玉子とじ○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,607kcal たんぱく質 47.6g 脂質 39.6g  
炭水化物 268.4g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

26

日

- 朝 ○はんぺんチーズ○マカロニサラダ○汁物  
○パン○乳飲料○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○アジの塩焼き○筍の煮物○キャベツの  
酢の物○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○チキン南蛮○ブロッコリーのお浸し○汁物  
○ご飯○パイナップルシロップ漬

熱量 1,538kcal たんぱく質 59.2g 脂質 38.5g  
炭水化物 238.7g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

27

月

- 朝 ○きのこ温奴○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○かつ丼○さつま芋甘辛煮○いんげんの白和え  
○汁物○コーヒーゼリー
- 夕 ○肉じゃが○なすのおかか和え○汁物  
○ご飯○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)

熱量 1,587kcal たんぱく質 50.0g 脂質 37.1g  
炭水化物 264.8g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

28  
火

- ★  
朝 ○ニンシん甘露煮○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 ○クリームシチュー○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○ごぼうサラダ○ご飯○チョコまん
- 夕 ○麻婆豆腐○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,531kcal たんぱく質 49.3g 脂質 37.5g  
炭水化物 251.2g 食塩相当量 8.2g



29  
水

- 朝 ○ポロニアソーセージ○ポテトサラダ○汁物○パン○乳飲料○スクランブルエッグ
- 昼 ○サバの味噌煮○さつま芋昆布煮○チンゲン菜の煮浸し○季節の椀物(秋)○ご飯○バニラウエハース
- 夕 ○ハンバーグ○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,661kcal たんぱく質 54.0g 脂質 61.0g  
炭水化物 224.8g 食塩相当量 9.3g



30  
木

- 朝 ○がんもの含め煮○ひじき生姜風味和え○汁物○ご飯○乳飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○じゃが芋クリーム煮○彩りピクルス○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚の生姜焼き○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,496kcal たんぱく質 44.3g 脂質 35.6g  
炭水化物 251.6g 食塩相当量 7.9g



31  
金

- 朝 ○人参と玉子の炒め物○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○メンチカツ○大豆の五目煮○おみ漬け○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○カツオのたたき漬け○豚肉の玉子とじ○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,564kcal たんぱく質 58.5g 脂質 39.2g  
炭水化物 248.2g 食塩相当量 8.6g



新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

3日  
夕食

16日  
昼食

ピーマンとちくわの炒め物



白だしの深いうま味、ごま油の香ばしさ。ご飯が進む一品に仕上げました。

ぜひご賞味ください。

4日  
昼食

カニカマときゅうりの和え物



かつお節などを使用しただしで味付けをしたさっぱりとした一品です。

ぜひご賞味ください。

14日  
朝食

里芋のそぼろ煮



里芋と鶏そぼろを、醤油や砂糖、かつおだしで味付けをして柔らかく仕上げました。

ぜひご賞味ください。

20日  
夕食

豚肉とキャベツの煮込み



じっくりと煮込んだホロホロの豚肉と芽キャベツのうま味がスープに染み渡る一品です。

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。

※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。