

「おいしい」という笑顔のために 

2025

10月

神無月

第233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

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

- 朝 ○ゆでたまご○ポークビーンズ○汁物
○パン○カフェオーレ○クリームパスタ
- 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

腸内環境の日

熱量 1,513kcal たんぱく質 44.4g 脂質 34.5g
炭水化物 259.1g 食塩相当量 11.0g



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○乳酸菌飲料○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 ○カレーの煮付け○高野豆腐の玉子とじ○汁物○ご飯○彩りサラダ(和風)

熱量 1,248kcal たんぱく質 46.2g 脂質 24.3g
炭水化物 213.0g 食塩相当量 9.6g



2
木

- 朝 ○とろろ○はんぺんと大根の煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,333kcal たんぱく質 40.4g 脂質 21.1g
炭水化物 246.4g 食塩相当量 7.3g



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○ヨーグルト○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 1,620kcal
たんぱく質 46.2g
脂質 54.8g
炭水化物 238.2g
食塩相当量 8.3g

6
月

- 朝 ○温奴○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,578kcal たんぱく質 62.9g 脂質 43.0g
炭水化物 237.7g 食塩相当量 7.1g



今月の旬な食材

○さつま芋○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 さつま芋昆布煮
- 18夕 27昼 さつま芋甘辛煮
- 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○乳酸菌飲料○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 1,416kcal
たんぱく質 49.9g
脂質 25.2g
炭水化物 249.2g
食塩相当量 7.9g

8
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○レンコンサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ○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 1,561kcal たんぱく質 64.0g 脂質 38.8g
炭水化物 241.8g 食塩相当量 9.8g



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○乳酸菌飲料○塩麹の小さきゅうり
- 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 1,308kcal たんぱく質 40.0g 脂質 29.0g
炭水化物 221.9g 食塩相当量 11.6g



昼食



夕食

10
金

- 朝 ○温泉卵○はんぺんと大根の煮物○汁物
○ご飯○ヨーグルト○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 1,562kcal たんぱく質 53.3g 脂質 38.3g
炭水化物 252.1g 食塩相当量 10.2g



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○乳酸菌飲料○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 1,357kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.4g
炭水化物 231.7g 食塩相当量 8.2g



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
○乳酸菌飲料○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 1,391kcal たんぱく質 44.6g 脂質 33.3g
炭水化物 231.3g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

14

火

- 朝 ○里芋のそぼろ煮○卵の花○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○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 1,258kcal たんぱく質 46.1g 脂質 24.4g
炭水化物 216.6g 食塩相当量 11.2g

昼食



夕食



17

金

- 朝 ○目玉焼き○いんげんの白和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○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 1,321kcal たんぱく質 47.3g 脂質 26.7g
炭水化物 225.0g 食塩相当量 6.8g

昼食



夕食



15

水

今月のご当地
メニュー

宮城県



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。

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
○カフェオーレ○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

熱量 1,594kcal
たんぱく質 48.1g
脂質 46.4g
炭水化物 245.0g
食塩相当量 10.8g

夕食



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○乳酸菌飲料○おなかか佃煮
- 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 1,387kcal たんぱく質 41.6g 脂質 23.5g
炭水化物 253.7g 食塩相当量 8.0g

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○乳酸菌飲料○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 1,276kcal たんぱく質 51.4g 脂質 21.6g
炭水化物 219.7g 食塩相当量 7.9g

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○乳酸菌飲料○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 1,342kcal たんぱく質 46.9g 脂質 27.5g
炭水化物 225.6g 食塩相当量 8.4g

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○乳酸菌飲料○メバルの塩麹焼き
- 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 1,552kcal たんぱく質 38.6g 脂質 44.4g
炭水化物 250.8g 食塩相当量 8.1g



22
水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ごぼうサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ○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 1,650kcal たんぱく質 44.8g 脂質 55.7g
炭水化物 239.9g 食塩相当量 8.6g



23
木



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

今月の
季節
御膳

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○乳酸菌飲料○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 1,365kcal
たんぱく質 48.2g
脂質 23.4g
炭水化物 243.4g
食塩相当量 8.2g

24
金

- 朝 ○厚焼き玉子○チンゲン菜の煮浸し○汁物
○ご飯○ヨーグルト○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 1,247kcal たんぱく質 45.2g 脂質 17.7g
炭水化物 229.6g 食塩相当量 8.0g



25
土

- 朝 ○大根のゆず味噌煮○オクラの梅肉和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,542kcal たんぱく質 44.6g 脂質 37.2g
炭水化物 260.5g 食塩相当量 8.3g



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け

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



27
月

- 朝 ○きのこ温奴○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○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 1,522kcal たんぱく質 47.0g 脂質 34.7g
炭水化物 256.9g 食塩相当量 8.5g



28
火

- ★
朝 ○ニンジン甘露煮○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○乳酸菌飲料○塩麹の小さきゅうり
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 1,466kcal たんぱく質 46.3g 脂質 35.1g
炭水化物 243.3g 食塩相当量 7.8g



29
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○ポテトサラダ○汁物○パン○カフェオーレ○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○バナナウエハース
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 1,673kcal たんぱく質 52.0g 脂質 59.6g
炭水化物 232.8g 食塩相当量 9.1g



30
木

- 朝 ○がんもの含め煮○ひじき生姜風味和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,431kcal たんぱく質 41.3g 脂質 33.2g
炭水化物 243.7g 食塩相当量 7.5g



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○ヨーグルト○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 1,528kcal たんぱく質 57.7g 脂質 38.6g
炭水化物 241.4g 食塩相当量 8.3g



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。