

「おいしい」という笑顔のために 

2025

11月

霜月

第234号

II

# 今月の献立



今月の予防メニュー

## バランス御膳「まごわやさしい」

今月のご当地メニュー

〈長野県〉おにかけそば

駅弁風

〈神奈川県〉まぐろ漬け丼

朝食のご当地メニュー

〈香川県〉菜っ葉のけんちゃん風

今月の  
表紙・裏表紙



そんぽの家  
真田山  
(大阪府大阪市)

1  
土

- 朝 ○ふろふき大根○豚肉のさっと煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○サンマの蒲焼○里芋の含め煮○オクラの  
お浸し○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○ロールキャベツ○じゃが芋ベーコン炒め  
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,304kcal たんぱく質 42.1g 脂質 24.8g  
炭水化物 231.6g 食塩相当量 7.2g



4  
火

- 朝 ○とろろ○ちくわと昆布の煮物○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○肉団子の和風あんかけ○ごぼうのうま煮  
○いんげんの白和え○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○タラのムニエル○クリームパスタ○汁物  
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,365kcal たんぱく質 48.8g 脂質 23.1g  
炭水化物 244.1g 食塩相当量 8.9g



2  
日



毎月のご当地  
メニュー

長野県

旬の野菜がたっぷり入った、  
ほっと温まるおそばです。

おにかけそば

新そばが旬を迎えるこの季節に、里芋・人参・ごぼうなど  
秋の味覚をふんだんに使った具だくさんのおそばをご用意  
しました。ぜひ、添えられた大根おろしをおそばに入れて  
てお召し上がりください。

- 朝 ○はんぺんチーズ○かに風味サラダ○汁物  
○丸パン○乳飲料○マカロニナポリタン風
- 昼 ○長野県 おにかけそば○豚肉と菜の花のゴマ煮  
○カリフラワーの甘酢漬け○ぶどうゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○五目豆腐揚○汁物○ご飯  
○大根の梅肉和え



熱量 1,448kcal  
たんぱく質 47.0g  
脂質 38.0g  
炭水化物 231.7g  
食塩相当量 12.3g

5  
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○スパゲティサラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ○じゃが芋クリーム煮
- 昼 ○炊き合わせ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め  
○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○切昆布大豆○汁物  
○ご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,621kcal たんぱく質 51.1g 脂質 45.2g  
炭水化物 253.1g 食塩相当量 9.1g



6  
木

- 朝 ○甘辛鶏つくね○ブロッコリーのお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○牛丼○レンコンの南部煮  
○ほうれん草の白和え○汁物○チョコパイ
- 夕 ○アンサンブルエッグ○マカロニサラダ  
○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,682kcal たんぱく質 51.5g 脂質 59.6g  
炭水化物 239.6g 食塩相当量 9.3g



3  
月

- 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 ○チキンカツ○切干大根煮○小松菜の  
おかか和え○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○刺身盛り合わせ○じゃが芋煮○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,279kcal たんぱく質 44.1g 脂質 21.1g  
炭水化物 229.9g 食塩相当量 7.3g



7  
金

- 朝 ○いか大根○なすの田舎煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○サケの塩焼き
- 昼 ○鶏の唐揚げ○えびと竹の子の玉子とじ  
○浅漬け○汁物○ご飯○栗蒸しようかん
- 夕 ○豚じゃが○野菜つまれ○汁物○ご飯  
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,856kcal たんぱく質 44.4g 脂質 73.0g  
炭水化物 254.4g 食塩相当量 8.7g



8  
土

- 朝 ○目玉焼き○めかぶ○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ  
○りんごコンポート
- 夕 ○麻婆春雨○しゅうまい○汁物○ご飯  
○ほうれん草ナムル

熱量 1,494kcal たんぱく質 44.8g 脂質 41.3g  
炭水化物 240.4g 食塩相当量 8.5g



9  
日

- 朝 ○キャベツとソーセージのソテー○ポテトサラダ  
○汁物○丸パン○乳飲料○大豆のコンソメ煮
- 昼 ○味噌ラーメン○揚げえびしゅうまい○春菊  
としめじのお浸し○みかんシロップ漬け
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○ピーマンとちくわの炒め物  
○汁物○ご飯○カニカマときゅうりの和え物

熱量 1,393kcal たんぱく質 49.6g 脂質 41.2g  
炭水化物 206.7g 食塩相当量 11.9g



10  
月

- 朝 ○豆ひじき○小松菜のおかか和え○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○いくら丼○豆腐つくね団子○青菜と  
カニカマのお浸し○汁物○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○ハムカツコロッケ盛り合せ○切干大根煮  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,455kcal たんぱく質 50.3g 脂質 30.5g  
炭水化物 248.2g 食塩相当量 8.0g



11  
火

予防  
メニュー  
バランス  
御膳



いつまでも元気に生活するには、  
多彩な食材を食べることが重要です。

「まごわやさしい」

食材の頭文字を取った『まごわやさしい』は栄養バランスのよい食事といわれています。その食材をふんだんに使用し、見た目も華やかでバランスの取れた御膳に仕上げました。㊦=豆(小豆)、㊧=胡麻、㊨=わかめ、㊩=野菜、㊪=魚、㊫=しめじ、㊬=芋(長芋)

- 朝 ○金平ごぼう○白菜のお浸し○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○牛しぐれ煮
- 昼 ○赤魚の西京焼き○野菜の五目煮○長芋とワカメ  
のごま酢和え○汁物○栗ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○豚キムチ○筍の土佐煮○汁物○ご飯  
○洋梨のコンポート



熱量 1,397kcal  
たんぱく質 45.2g  
脂質 23.3g  
炭水化物 256.0g  
食塩相当量 9.2g

12  
水

- 朝 ○ベーコンエッグ○ごぼうサラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ○ポークビーンズ
- 昼 ○焼きそば○チキンカツ○ブロッコリー  
のごま和え○汁物○プチシュー
- 夕 ○麻婆豆腐○玉子ときくらげの炒め物  
○汁物○ご飯○彩りサラダ(和風)

熱量 1,474kcal たんぱく質 41.8g 脂質 52.5g  
炭水化物 208.6g 食塩相当量 10.5g



今月の旬な食材

○白菜○カリフラワー○春菊

- 2 ㊧ カリフラワーの甘酢漬け  
9 ㊧ 春菊としめじのお浸し  
11 朝 ㊧ 白菜のお浸し  
13 ㊧ 豆腐と白菜の煮浸し  
23 ㊧ 白菜の煮浸し

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。旬の白菜は甘味が強くなるためスープや煮物など白菜の甘みが溶けだす料理が向いているそうです。

13  
木

- 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○おかか佃煮
- 昼 ○サバの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し○クワイと  
ワカメの酢の物○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯  
○豆と海藻のしそ風味

熱量 1,452kcal たんぱく質 52.6g 脂質 34.1g  
炭水化物 232.4g 食塩相当量 8.7g



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

14  
金

腸内環境  
の日

- 朝 ○甘辛鶏つくね○キャベツと昆布の和え物○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○ステーキ○ジャーマンポテト○ツナサラダ  
○汁物○ご飯○チョコチップクッキー
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○オクラの梅肉和え  
○汁物○辛子めんたいご飯○キウイフルーツ

熱量 1,301kcal たんぱく質 49.1g 脂質 23.2g  
炭水化物 227.8g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



18  
火

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○小松菜のお浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○酢豚○えびと竹の子の玉子とじ○大根と人参  
のナムル○汁物○ご飯○はちみつプッチンケーキ
- 夕 ○おでん○牛肉と野菜の炒め物○汁物  
○秋の炊き込みご飯○メロン

熱量 1,349kcal たんぱく質 42.3g 脂質 26.5g  
炭水化物 234.8g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



15  
土

- 朝 ○温泉卵○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○メバルの塩焼き
- 昼 ○穴子散らし寿司○高野豆腐の含め煮  
○いんげんのごま和え○汁物○ミニたい焼き
- 夕 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○ひじき煮○季節  
の椀物(秋)○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,463kcal たんぱく質 47.3g 脂質 36.1g  
炭水化物 237.4g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



19  
水

- 朝 ○彩りオムレツ○かに風味サラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ○マカロニナポリタン風
- 昼 ○タラの湯豆腐○豚バラねぎ塩炒め○ブロッコリー  
のお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○照り焼きチキン○じゃが芋煮○汁物○ご飯  
○白桃のコンポート

熱量 1,476kcal たんぱく質 52.9g 脂質 29.9g  
炭水化物 251.3g 食塩相当量 9.7g

昼食



夕食



16  
日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○クリームパスタ  
○汁物○丸パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○豚丼○レンコンの南部煮○ほうれん草と  
ツナの和え物○汁物○ココアウエハース
- 夕 ○銀ヒラスの照り焼き○切干大根と昆布の煮物  
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,532kcal たんぱく質 46.4g 脂質 48.1g  
炭水化物 229.8g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



17  
月

- 朝 ○金平ごぼう○大根のゆず味噌煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○野菜カレー○彩りサラダ(チーズ&バジル)  
○レモンゼリー
- 夕 ○クワイ入り肉団子○はんぺんと小松菜の煮物  
○汁物○ご飯○カニカマときゅうりの和え物

熱量 1,361kcal たんぱく質 38.4g 脂質 27.6g  
炭水化物 246.5g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



20  
木

朝食のご当地  
メニュー

香川県

朝食



香川県の「まんばのけんちゃん」を  
参考に作りました。

### 菜っ葉のけんちゃん風

冬が旬の「まんば」は香川で高菜を意味します。高菜を豆腐と油揚げと一緒に合わせたものがまんばのけんちゃんです。今回は高菜の代わりに食べやすい青菜を使用しました。香川県のご当地メニューをぜひ朝食からお楽しみください!

- 朝 ○牛しぐれ煮○なすのおかか和え○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○香川県 菜っ葉のけんちゃん風
- 昼 ○ミートソーススパゲティ○じゃが芋クリーム煮○キャベツ  
と蒸し鶏のサラダ○りんごジュース○いちごプッチン
- 夕 ○八宝菜○しゅうまい○汁物○ご飯  
○パイナップル

熱量 1,356kcal たんぱく質 43.2g 脂質 30.7g  
炭水化物 227.0g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



21  
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○ヨーグルト○姫皮の梅和え
- 昼 ○海鮮散らし寿司○茶碗蒸し○オクラと長芋の和え物○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○親子煮○なすの煮浸し○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,302kcal たんぱく質 55.3g 脂質 21.5g  
炭水化物 223.0g 食塩相当量 8.7g



25  
火

- 朝 ○厚焼き玉子○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○れんこんの甘辛炒め○ブロッコリーのお浸し○汁物○若菜ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○ブリ竜田みぞれ煮○キャベツと油揚げの蒸し煮○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

腸内環境  
の日

熱量 1,324kcal たんぱく質 44.7g 脂質 27.7g  
炭水化物 225.7g 食塩相当量 7.7g



22  
土

- 朝 ○温奴○野菜の五目煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○メバルの塩焼き
- 昼 ○チーズハンバーグ○じゃがバター○野菜のマリネ○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○豆ひじき○季節の椀物(秋)○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,523kcal たんぱく質 54.3g 脂質 37.6g  
炭水化物 246.2g 食塩相当量 8.0g



26  
水



駅弁風  
神奈川県

まぐろをたっぷりを使用した特別な駅弁に仕上げました!

### まぐろ漬け丼

厳選したまぐろを醤油、砂糖、魚醤などを使用した特製のづけダレに漬けて酢飯の上に乗せました。神奈川県三浦半島の最南端にある三崎は、古くからまぐろ漁の拠点として栄えており「まぐろの聖地」として有名です。

- 朝 ○マカロニナポリタン風○ポテトサラダ○汁物○パン○カフェオーレ○ゆでたまご
- 昼 ○神奈川県 まぐろ漬け丼○高野豆腐の含め煮○チンゲン菜の煮浸し○汁物○グレーゼリー
- 夕 ○豚の生姜焼き○切干大根と昆布の煮物○汁物○ご飯○メロン



熱量 1,557kcal  
たんぱく質 51.4g  
脂質 41.8g  
炭水化物 244.4g  
食塩相当量 9.5g

23  
日

- 朝 ○ナゲット○スパゲティサラダ○汁物○丸パン○乳飲料○ポークビーンズ
- 昼 ○海鮮フライ○白菜の煮浸し○大根の赤しそ漬け○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○肉じゃが○ねぎ焼き○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,825kcal たんぱく質 52.6g 脂質 63.1g  
炭水化物 261.2g 食塩相当量 9.8g



24  
月

- 朝 ○金平ごぼう○はんぺんと小松菜の煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○クリームシチュー○ツナとキャベツの炒め煮○彩りピクルス○ご飯○リングゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,302kcal たんぱく質 42.5g 脂質 23.8g  
炭水化物 232.2g 食塩相当量 7.4g



27  
木

- 朝 ○とろろ○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○筍の土佐煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○ハンバーグ○卵の花○汁物○ご飯○サラダ(和風)

熱量 1,650kcal たんぱく質 45.3g 脂質 54.8g  
炭水化物 244.0g 食塩相当量 9.0g



28

金

- 朝 ○ひじき煮○白菜と貝の煮浸し○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○納豆
- 昼 ○サワラの西京焼き○切干大根煮○オクラと長芋の和え物○季節の椀物(秋)○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○かに玉○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯  
○りんごコンポート

熱量 1,361kcal たんぱく質 51.0g 脂質 27.5g  
炭水化物 231.5g 食塩相当量 7.6g



29

土

- 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○塩麴の小さきゅうり
- 昼 ○かも南蛮そば○かぶの煮物  
○ほうれん草の白和え○レモンゼリー
- 夕 ○牛すき煮○オクラのお浸し○汁物○ご飯  
○わかめと干えびの当座煮

熱量 1,265kcal たんぱく質 45.6g 脂質 24.2g  
炭水化物 220.6g 食塩相当量 12.5g



30

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○キャベツとベーコンの炒め物  
○汁物○丸パン○乳飲料○スパゲティサラダ
- 昼 ○サバの照り焼き○大豆の五目煮○なすのおかか和え○汁物○ご飯○お濃茶ケーキ
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○中華春雨○汁物  
○ご飯○マンゴー

熱量 1,634kcal たんぱく質 55.9g 脂質 55.6g  
炭水化物 225.7g 食塩相当量 8.8g

新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

毎週日曜  
朝食

丸パン



優しい甘さで朝食にぴったりな、  
ふんわりとした丸パンをご用意  
いたしました。

ぜひご賞味ください。

14日  
昼食

ステーキ



柔らかく食べやすいサガリを  
使用したジューシーでピリっと  
大人な味わいの一品です。

ぜひご賞味ください。

25日  
昼食

れんこんの甘辛炒め



醤油と砂糖で甘辛く味付けを  
して、ごま油の豊かな香りが  
際立つ一品です。

ぜひご賞味ください。

15日  
朝食22日  
朝食

メバルの塩焼き



淡泊でフセがなく食べやすい  
メバル。塩焼きで、そのうま味を  
最大限に引き出しました。

ぜひご賞味ください。

22日  
昼食

チーズハンバーグ



子ども食堂メニュー第3弾!  
煮込みハンバーグにチーズソース  
をかけた子どもも喜ぶ一品です。

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。

