

「おいしい」という笑顔のために 

2025

12月

師走

第235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

駅弁風

〈山形県〉しぐれとそぼろの牛肉弁当

今月の表紙

おりがみ
倶楽部 さま

そんぼの家S 上石神井
(東京都練馬区)

1
月

- 朝 ○温泉卵○切干大根と昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○さつま芋の彩り煮
- 昼 ○アジフライ○大豆のじゃこ煮○白菜漬
○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○ピーマンの肉詰め○ごぼうのうま煮
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,606kcal たんぱく質 56.0g 脂質 37.8g
炭水化物 264.3g 食塩相当量 9.8g



2
火

- 朝 ○南瓜のそぼろ煮○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○豚肉のさつと煮
- 昼 ○白身魚のジンジャーソースかけ○じゃがバター
○かに風味サラダ○汁物○ご飯○バナナウエハース
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○枝豆しんじょ○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,306kcal たんぱく質 41.6g 脂質 26.6g
炭水化物 228.2g 食塩相当量 7.3g



3
水

- 朝 ○はんぺんチーズ○マカロニサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ○野菜のトマト煮
- 昼 ○ぎつねうどん○ねぎ焼き○山菜みぞれ
和え○パイナップルシロップ漬け
- 夕 ○豚肉とブロッコリーの中華炒め
○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯○しゅうまい

熱量 1,460kcal たんぱく質 42.2g 脂質 42.3g
炭水化物 228.5g 食塩相当量 11.3g



4
木

- 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 ○和風みぞれハンバーグ○レンコンの南部煮
○キャベツと昆布の和え物○汁物○ご飯○チョコまん
- 夕 ○マスの塩焼き○里芋のそぼろ煮○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,363kcal たんぱく質 54.9g 脂質 26.9g
炭水化物 228.6g 食塩相当量 8.2g



5
金

昼食



大好評の「かに飯」です。

今月のご当地
メニュー

富山県

かに飯

富山県はかに籠漁発祥の地として知られ、ずわいがに漁が盛んといわれています。今回はうま味たっぷりにかに飯の上にかにをふんだんに乗せた一品に仕上げました。ぜひ、かに尽くしを存分にお楽しみください!

- 朝 ○牛しぐれ煮○ほうれん草とツナの和え物○汁物
○ご飯○ヨーグルト○納豆
- 昼 ○富山県 かに飯○高野豆腐の含め煮
○春菊のお浸し○汁物○コーヒゼリー
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○金平ごぼう○汁物○ご飯
○サラダ(チーズ&バジル)



熱量 1,292kcal
たんぱく質 47.1g
脂質 22.7g
炭水化物 226.9g
食塩相当量 8.9g

6
土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○豆と海藻のしそ風味
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○チキンカツ○はんぺん小松菜の煮物○きゅうりの
酢の物○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○サバの煮付け○ふきと油揚げの煮物
○季節の椀物(冬)○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,465kcal たんぱく質 53.6g 脂質 39.1g
炭水化物 224.9g 食塩相当量 7.4g



7
日

- 朝 ○彩りオムレツ○南瓜サラダ○汁物
○丸パン○乳飲料○クリームパスタ
- 昼 ○そぼろ丼○大根のゆず味噌煮○ほうれん草
の白和え○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○肉じゃが○野菜つまれ○汁物○ご飯
○オレンジ

熱量 1,694kcal たんぱく質 52.6g 脂質 50.2g
炭水化物 257.6g 食塩相当量 10.5g



8

月

- 朝 ○きのご温奴○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○炒飯○なすの味噌炒め○春雨サラダ
○汁物○プリン
- 夕 ○豚キムチ○わかめと干えびの当座煮
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,357kcal たんぱく質 37.8g 脂質 27.8g
炭水化物 242.8g 食塩相当量 9.1g



11

木

- 朝 ○牛肉と野菜の炒め物○いんげんの白和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○白菜の煮浸し○クワイと
ワカメの酢の物○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○肉団子○アスパラと大根のさっぱり和え
○汁物○ご飯○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)

熱量 1,537kcal たんぱく質 46.2g 脂質 43.9g
炭水化物 242.1g 食塩相当量 8.6g



9

火

食の
望遠鏡
ジョージア



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 ○ねぎ入り玉子焼き○小松菜と人参のごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○ジョージア シュクメルリ○キャベツとベーコン
の炒め物○野菜のマリネ○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○チンゲン菜の煮浸し○汁物
○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,263kcal
たんぱく質 48.4g
脂質 18.4g
炭水化物 229.2g
食塩相当量 6.3g



12

金

- 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○ヨーグルト○おなかか佃煮
- 昼 ○カレーうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○大根なます○ぶどうゼリー
- 夕 ○親子煮○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○人参とワカメのごま酢和え

熱量 1,285kcal たんぱく質 45.4g 脂質 25.2g
炭水化物 223.5g 食塩相当量 9.9g



13

土

- 朝 ○とろろ○かに大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○チーズハンバーグ○マカロニナポリタン風○南瓜
サラダ○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○サンマの蒲焼○オクラのお浸し○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,503kcal たんぱく質 49.9g 脂質 40.0g
炭水化物 240.2g 食塩相当量 7.7g



10

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ジャーマンポテト
○汁物○パン○カフェオーレ○ごぼうサラダ
- 昼 ○アジの塩焼き○さつま芋の彩り煮○菜の花と
湯葉の煮浸し○季節の椀物(冬)○ご飯○どら焼き
- 夕 ○豚の生姜焼き○マカロニサラダ○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,743kcal たんぱく質 53.1g 脂質 60.1g
炭水化物 249.1g 食塩相当量 7.9g



14

日

- 朝 ○ナゲット○スパゲティサラダ○汁物○丸パン
○乳飲料○キャベツとソーセージのソテー
- 昼 ○助六寿司○揚げ出し豆腐○オクラと
長芋の和え物○汁物○栗蒸しようかん
- 夕 ○肉豆腐○筍の煮物○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬け

熱量 1,473kcal たんぱく質 42.5g 脂質 49.0g
炭水化物 213.2g 食塩相当量 11.7g



15
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○牛しぐれ煮
- 昼 ○赤魚の煮付け○キャベツと油揚げの蒸し煮
○めかぶ○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○ピーマンとちくわの
炒め物○汁物○ひじきご飯○黄桃シロップ漬け

腸内環境
の日

熱量 1,340kcal たんぱく質 48.6g 脂質 20.1g
炭水化物 243.2g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

18
木

- 朝 ○切干大根煮○豆と海藻のしそ風味○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○豚焼肉○筍の土佐煮○オクラのお浸し
○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○タラの湯豆腐○人参と玉子の炒め物
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,351kcal たんぱく質 50.8g 脂質 18.3g
炭水化物 248.8g 食塩相当量 10.2g



昼食



夕食

16
火



昼食

駅弁風
山形県

ランキングで常に上位の山形県で
有名な駅弁を参考にして作りました。

しぐれとそばろの牛肉弁当

特製のタレで味付けしたうま味たっぷりの牛肉しぐれと、
そばろを贅沢に、白米の上にたっぷりと乗せたお弁当で
す。2種類の牛肉が織りなす異なる食感と深い味わいが、
口の中で絶妙に調和します。是非お楽しみください。

- 朝 ○なすのおかか和え○豚バラねぎ塩炒め○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○山形県 しぐれとそばろの牛肉弁当
○野菜の五目煮○厚焼き玉子○汁物○プチシュー
- 夕 ○サワラの西京焼き○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○キウイフルーツ



夕食

熱量 1,403kcal
たんぱく質 51.3g
脂質 37.9g
炭水化物 218.1g
食塩相当量 6.5g

19
金

- 朝 ○金平ごぼう○青菜とカニカマのお浸し
○汁物○ご飯○ヨーグルト○サケの塩焼き
- 昼 ○ロールキャベツ○じゃが芋ベーコン炒め
○ツナサラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○豆ひじき○汁物
○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,616kcal たんぱく質 48.1g 脂質 48.2g
炭水化物 251.3g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

20
土

- 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○乳酸菌飲料○姫皮の梅和え
- 昼 ○温麺○鶏天○ぶどうゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○里芋のそばろ煮
○季節の椀物(冬)○ご飯○サラダ(和風)

熱量 1,148kcal たんぱく質 43.7g 脂質 21.2g
炭水化物 200.6g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

17
水

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○ポテトサラダ
○汁物○パン○カフェオーレ○はんぺんチーズ
- 昼 ○若鶏の黒酢あん○白菜と貝の煮浸し○ブロッ
コリーのごま和え○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○餃子○中華春雨○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,633kcal たんぱく質 47.0g 脂質 43.7g
炭水化物 263.1g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

21
日

- 朝 ○ゆでたまご○ほうれん草とコーンのバター炒め
○汁物○丸パン○乳飲料○鶏肉のミルク煮
- 昼 ○豚丼○ふろふき大根○いんげんの白和え
○汁物○チョコパイ
- 夕 ○ハムカツコロッケ盛り合せ○ひじき煮
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,511kcal たんぱく質 43.0g 脂質 47.5g
炭水化物 229.9g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

22
月

- 朝 ○とろろ○きのこと油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○牛しぐれ煮
- 昼 ○赤魚の塩焼き○南瓜煮○レバー和風煮込み
○汁物○冬の炊き込みご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○麻婆豆腐○しゅうまい○汁物○ご飯
○白桃のコンポート



熱量 1,430kcal たんぱく質 51.6g 脂質 27.7g
炭水化物 247.1g 食塩相当量 9.4g



23
火

- 朝 ○厚焼き玉子○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○穴子散らし寿司○高野豆腐の含め煮○ブロッ
コリーのごま和え○汁物○キャラメルプチケーキ
- 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 1,379kcal たんぱく質 46.5g 脂質 28.6g
炭水化物 236.5g 食塩相当量 7.4g



24
水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ツナサラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○キャベツとソーセージのソテー
- 昼 ○ビーフカレー○彩りサラダ(チーズ&バジル)
○レモンゼリー
- 夕 ○サバの照り焼き○切干大根と昆布の煮物
○汁物○ご飯○白菜の土佐酢和え

熱量 1,698kcal たんぱく質 47.9g 脂質 59.8g
炭水化物 243.6g 食塩相当量 9.6g



25
木



今月の
季節
御膳

クリスマスだけの特別メニューです。

クリスマスプレート

雪のように白いチーズソースをかけたグリルチキン・合がものスモークサラダ・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などクリスマスカラーを食材やマットにあしらひ、特別なプレートに仕上げました。

- 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○塩麹の小きゅうり
- 昼 ○クリスマスプレート○合がもスモークサラダ
○汁物○ストロベリーショートケーキ
- 夕 ○炊き合わせ○牛肉と野菜の炒め物○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け



熱量 1,525kcal
たんぱく質 57.9g
脂質 42.2g
炭水化物 233.1g
食塩相当量 8.8g

26
金

- 朝 ○野菜の五目煮○ブロッコリーのお浸し○汁物
○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○豚じゃが○金平ごぼう○ほうれん草とツナの
和え物○汁物○ご飯○ココアウエハース
- 夕 ○カレーの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,334kcal たんぱく質 47.3g 脂質 23.3g
炭水化物 234.3g 食塩相当量 7.9g



今月の旬な食材

○白菜○かぼちゃ○ごぼう

- 1夕 ごぼうのうま煮
- 2朝 南瓜のそぼろ煮
- 5夕 19朝 26昼 金平ごぼう
- 7朝 13昼 南瓜サラダ
- 10朝 ごぼうサラダ
- 11昼 白菜の煮浸し
- 17昼 白菜と貝の煮浸し
- 22昼 南瓜煮
- 22昼 冬の炊き込みご飯
- 26夕 豆腐と白菜の煮浸し

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。

27
土

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○小松菜と人参のごま
和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○えびグラタン
○レンコンサラダ○汁物○ご飯○いちごプチシュー
- 夕 ○筑前煮○野菜ちぎり天○汁物
○6色の野菜ご飯○みかん

熱量 1,419kcal たんぱく質 52.4g 脂質 31.6g
炭水化物 232.1g 食塩相当量 8.2g



腸内環境
の日

28

日

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○マカロニサラダ○汁物
○丸パン○乳飲料○ナゲット
- 昼 ○照り焼きチキン○じゃが芋煮○ささげの
ごま和え○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○大きなエビチリ○ナムル○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,641kcal たんぱく質 55.4g 脂質 47.1g
炭水化物 249.6g 食塩相当量 9.7g

昼食



夕食



29

月

- 朝 ○信田煮○オクラと長芋の和え物○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○とんかつ○えびと竹の子の玉子とじ○浅漬け
○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○クワイ入り肉団子○なすの煮浸し○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,552kcal たんぱく質 51.2g 脂質 45.4g
炭水化物 238.2g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



30

火

- 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 ○サーモンのソテー○じゃが芋ベーコン炒め
○彩りピクルス○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○鶏肉ときのこのガーリック炒め○さつま芋昆布煮
○汁物○ご飯○ブロッコリーのごま和え

熱量 1,341kcal たんぱく質 48.9g 脂質 26.2g
炭水化物 233.0g 食塩相当量 6.9g

昼食



夕食



31

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 ○牛すき煮○ピーマンのおかか煮○長芋とワカメ
のごま酢和え○汁物○ご飯○チョコチップクッキー
- 夕 ○年越しそば○レンコンの南部煮
○みかんシロップ漬け○枝豆しんじょ

熱量 1,734kcal たんぱく質 53.8g 脂質 61.1g
炭水化物 241.5g 食塩相当量 15.0g

昼食



夕食



新

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

20日
昼食

鶏天



あっさりとした温麺と相性の
良い鶏天をご用意しました。
食べ応えも抜群です!

ぜひご賞味ください。

28日
昼食

ささげのごま和え



ごまの香ばしい風味に食欲が
そそられ、柔らかく食べやすい
一品です。

ぜひご賞味ください。

30日
夕食鶏肉ときのこの
ガーリック炒め

柔らかく食べやすい鶏肉ときのこ
をたっぷり使用したガーリックが
食欲そそる一品です。

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。

改良

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

5日
夕食19日
朝食26日
昼食

金平ごぼう



固いという意見により
食べやすいように柔らかく
改良しました。

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。