

「おいしい」という笑顔のために 

2024

9月
長月

第220号

II

今月の献立

今月の季節御膳

敬老の日御膳

今月のご当地メニュー

〈千葉県〉
富津市 はかりめ井

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・裏表紙



西原 キイ さま

そんぼの家 吹上
(愛知県名古屋市昭和区)



1
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○マカロニサラダ○汁物○パン
○乳飲料○キャベツとソーセージのソテー
- 昼 ○サンマの蒲焼○切昆布大豆○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○肉団子○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,607kcal たんぱく質 46.9g 脂質 51.8g
炭水化物 239.6g 食塩相当量 8.9g



5
木

- 朝 ○ふろふき大根○菜の花と湯葉の煮浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○穴子散らし寿司○厚揚げと野菜のそぼろあん
○うずら豆○汁物○プチシュー
- 夕 ○チキンステーキ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,391kcal たんぱく質 55.5g 脂質 26.9g
炭水化物 235.6g 食塩相当量 6.6g



2
月

- 朝 ○とろろ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○クリームシチュー○ほうれん草とベーコンの
玉子炒め○ツナサラダ○ご飯○栗蒸しようかん
- 夕 ○サバの味噌煮○さつま芋昆布煮○汁物
○6色の野菜ご飯○りんご

熱量 1,356kcal たんぱく質 44.7g 脂質 26.5g
炭水化物 239.5g 食塩相当量 7.2g



6
金

- 朝 ○温泉卵○信田煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト○赤魚西京焼
- 昼 ○焼きそば○五目豆腐揚○小松菜と人参の
ごま和え○汁物○オレンジゼリー
- 夕 ○牛すき煮○チンゲン菜の煮浸し○汁物
○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,388kcal たんぱく質 48.3g 脂質 39.3g
炭水化物 212.6g 食塩相当量 10.5g



3
火

- 朝 ○甘辛鶏つくね○田舎煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○冷しゃぶ梅きゅうりそうめん○枝豆しんじょ
○レバー和風煮込み○ぶどうゼリー
- 夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○なすのおかか和え

熱量 1,230kcal たんぱく質 49.4g 脂質 27.0g
炭水化物 197.4g 食塩相当量 8.9g



7
土

- 朝 ○大根の甘辛煮○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麴焼き
- 昼 ○ハンバーグ○キャベツの酢の物○じゃが芋
煮○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○豚キムチ○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,433kcal たんぱく質 48.1g 脂質 30.0g
炭水化物 245.1g 食塩相当量 9.6g



4
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○オムレツ○汁物
○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○中華春雨
○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○豚の角煮○オクラの梅肉和え○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,848kcal たんぱく質 54.7g 脂質 63.6g
炭水化物 261.6g 食塩相当量 10.4g



8
日

- 朝 ○スクランブルエッグ○クリームパスタ
○汁物○パン○乳飲料○ポテトサラダ
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○きのこと湯揚げの甘辛炒め
○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○チョコチップクッキー
- 夕 ○赤魚の塩焼き○オクラと長芋の和え物
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,491kcal たんぱく質 50.3g 脂質 44.3g
炭水化物 223.8g 食塩相当量 9.4g



9

月

- 朝 ○なすの田舎煮○切干大根と昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○オムライス○ツナとキャベツの炒め煮
○スパゲティサラダ○汁物○桃ゼリー
- 夕 ○ハムカツコロッケ盛り合せ○高野豆腐の
玉子とじ○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,512kcal たんぱく質 42.4g 脂質 36.8g
炭水化物 254.8g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



10

火

- 朝 ○厚焼き玉子○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○サワラの西京焼き○さつま芋甘辛煮○ほうれん草
とツナの和え物○汁物○ご飯○はちみつプチケーキ
- 夕 ○麻婆豆腐○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,391kcal たんぱく質 46.1g 脂質 29.1g
炭水化物 237.7g 食塩相当量 7.0g

昼食



夕食



11

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○キャベツとベーコンの
炒め物○汁物○パン○カフェオーレ○マカロニサラダ
- 昼 ○ぎつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○野菜の酢味噌和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○豚焼肉○卵の花○汁物○ご飯
○れんこんと昆布の煮物

熱量 1,616kcal たんぱく質 41.7g 脂質 52.0g
炭水化物 244.5g 食塩相当量 12.9g

昼食



夕食



12

木

- 朝 ○だし奴○筍の土佐煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○豚じゃが○ブロッコリーのごま和え○人参と
玉子の炒め物○汁物○ご飯○いちごプチシュー
- 夕 ○白身魚の洋風南蛮漬○キャベツと
ソーセージのソテー○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,453kcal たんぱく質 45.9g 脂質 39.8g
炭水化物 229.7g 食塩相当量 7.2g

昼食



夕食



13

金

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」という言い方を
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 ○切干大根煮○キャベツと昆布の和え物○汁物
○ご飯○ヨーグルト○千葉県 アジのさんが焼き
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○ひじき煮○青菜と
カニカマのお浸し○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○炊き合わせ○大根の甘辛煮○汁物
○秋の炊き込みご飯○洋梨のコンポート

昼食



熱量 1,505kcal
たんぱく質 50.7g
脂質 34.8g
炭水化物 251.3g
食塩相当量 10.9g

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。
※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。

14

土

- 朝 ○なすのおかか和え○信田煮○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
○みかんシロップ漬け
- 夕 ○マトウダイの煮付け○ツナとキャベツの
炒め煮○汁物○ご飯○ひじき生姜風味和え

熱量 1,327kcal たんぱく質 44.8g 脂質 31.2g
炭水化物 219.1g 食塩相当量 7.4g

昼食



夕食



15

日

- 朝 ○マカロニナポリタン風○ツナサラダ○汁物
○パン○乳飲料○スクランブルエッグ
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○小松菜のおかか和え
○金平ごぼう○汁物○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○サバの照り焼き○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

熱量 1,617kcal たんぱく質 54.6g 脂質 57.2g
炭水化物 220.7g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

17

火

- 朝 ○厚揚げのきのこのあんかけ○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○豚の生姜焼き○筍の煮物○スパゲティサラダ○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○タラのムニエル○野菜のマリネ○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,418kcal たんぱく質 46.4g 脂質 32.6g
炭水化物 236.1g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

16

月

今月の

季節御膳



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。

敬老の日御膳

3種の天ぷら盛り合せ・かぶとカニカマの和風煮・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。

- 朝 ○温泉卵○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○かぶとカニカマの和風煮
○大根なます○汁物○赤飯○上用まんじゅう(紅)
- 夕 ○クワイ入り肉団子○さつま芋甘辛煮○汁物
○ご飯○メロン



夕食

熱量 1,620kcal
たんぱく質 48.6g
脂質 45.3g
炭水化物 257.2g
食塩相当量 8.0g

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

17日
夕食

タラのムニエル (オニオンソース)



玉ねぎの自然な甘さが
魚の風味を引き立て、
さらにご飯が進む味わいに
仕立てました。
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様のご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

18

水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○キャベツとベーコンの炒め物○汁物○パン○カフェオーレ○ポテトサラダ
- 昼 ○かに散らし寿司○豆腐と白菜の煮浸し
○小松菜と人参のごま和え○汁物○リンゴゼリー
- 夕 ○ピーマンの肉詰め○がんもの含め煮
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,605kcal たんぱく質 48.7g 脂質 43.7g
炭水化物 252.6g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

今月の旬な食材

○さつま芋○里芋

- 2 夕 23 昼 28 朝 さつま芋昆布煮
10 昼 16 夕 30 昼 さつま芋甘辛煮
21 朝 里芋の含め煮

秋の味覚の一つ「さつま芋」。食物繊維が豊富に入っており、便秘予防や血糖値の上昇を抑える効果があるといわれています。

19

木

- 朝 ○卵の花○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○牛丼○レンコンの南部煮○ほうれん草の白和え○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○大根の甘辛煮
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,437kcal たんぱく質 43.0g 脂質 35.3g
炭水化物 241.9g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

20
金

- 朝 ○とろろ○牛肉と野菜の炒め物○汁物
○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○ナポリタン○キャベツと蒸し鶏のサラダ○じゃが芋クリーム煮○ぶどうジュース○チョコプシュー
- 夕 ○酢豚○もやしのナムル○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,434kcal たんぱく質 39.7g 脂質 33.8g
炭水化物 241.1g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

21
土

- 朝 ○甘辛鶏つくね○里芋の含め煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 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 ○親子煮○大豆の五目煮○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート

熱量 1,504kcal たんぱく質 56.1g 脂質 37.7g
炭水化物 237.4g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

22
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○マカロニサラダ○汁物
○パン○乳飲料○ミートボールナポリタン
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○人参とワカメのごま酢和え○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○グレーゼリー
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○白菜のお浸し
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬

熱量 1,567kcal たんぱく質 44.0g 脂質 51.3g
炭水化物 235.1g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

23
月

- 朝 ○ふろふき大根○豆と海藻のしそ風味○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○チキン南蛮○さつま芋昆布煮○オクラと長芋の和え物○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○五目豆腐揚○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,336kcal たんぱく質 50.8g 脂質 26.7g
炭水化物 224.8g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

24
火

- 朝 ○だし奴○はんぺん和小松菜の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○かに玉○なすの味噌炒め○春雨サラダ
○汁物○ご飯○お濃茶ケーキ
- 夕 ○おでん○オクラの梅肉和え○汁物
○若菜ご飯○黄桃シロップ漬

熱量 1,274kcal たんぱく質 46.3g 脂質 21.4g
炭水化物 223.3g 食塩相当量 8.4g



昼食



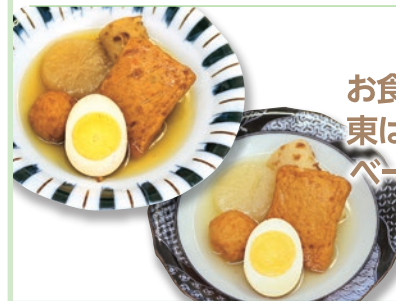
夕食

東西
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

24日
夕食

おでん



より地域になじんだ
お食事を提供するため、
東は醤油、西は白だしを
ベースで仕上げました。
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

25
水

昼食



今月のご当地
メニュー

千葉県

富津市 はかりめ丼

はかりめとはあなごの別称で、市場や河岸で使用していた「棒はかり」にあなごの形状が似ている・あなごの側線がはかりの目のように点々があることから、そう呼ばれていたそうです。

- 朝 ○オムレツ○ジャーマンポテト○汁物○パン
○カフェオーレ○かに風味サラダ

- 昼 ○千葉県富津市 はかりめ丼○高野豆腐の含め煮
○きゅうりの酢の物○いわしつみれ汁○黒糖ろーるけーき

- 夕 ○若鶏の黒酢あん○切昆布大豆○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬



夕食

熱量 1,571kcal
たんぱく質 50.5g
脂質 40.1g
炭水化物 251.2g
食塩相当量 8.5g

26

木

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○切干大根と昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○肉じゃが○小松菜の辛子和え○豆ひじき
○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○ブリの照り煮○かぶとカニカマの和風煮
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,403kcal たんぱく質 48.6g 脂質 32.0g
炭水化物 234.8g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

27

金

- 朝 ○きのこ油揚げの甘辛炒め○モロヘイヤお浸し
○汁物○ご飯○ヨーグルト○ほっけの塩焼き
- 昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天
○大根の梅肉和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○ポークソテー○スパゲティサラダ○汁物
○ご飯○キャベツとソーセージのソテー

熱量 1,388kcal たんぱく質 48.3g 脂質 35.2g
炭水化物 226.2g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

28

土

- 朝 ○なすのおかか煮○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○ハヤシライス○豆腐サラダ○マンゴー
- 夕 ○チンジャオロース○しゅうまい○汁物
○ご飯○もやしのナムル

熱量 1,456kcal たんぱく質 52.3g 脂質 36.4g
炭水化物 229.1g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

29

日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○クリームパスタ
○汁物○パン○乳飲料○ポテトサラダ
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○ほうれん草とツナの
和え物○かに大根○汁物○ご飯○チョコまん
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○なすのお浸し○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,692kcal たんぱく質 53.2g 脂質 56.2g
炭水化物 243.3g 食塩相当量 10.4g



昼食



夕食

30

月

- 朝 ○冷奴○キャベツと油揚げの蒸し煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○そばろ丼○ほうれん草の白和え
○さつま芋甘辛煮○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○サバの煮付け○ブロッコリーお浸し○汁物
○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,552kcal たんぱく質 54.6g 脂質 41.4g
炭水化物 238.6g 食塩相当量 7.5g



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。

※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。

