

「おいしい」という笑顔のために 

2024

10月

神無月

第221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

駅弁風

〈北海道〉北海丼

食の望遠鏡

〈イギリス〉

フイツシュ&
チップス

今月の表紙

▼
そんぽの家
中野島ガーデン
(神奈川県川崎市多摩区)

1 火

- 朝 ○信田煮○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○かに散らし寿司○高野豆腐の含め煮
○めかぶ○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○クリームシチュー○ほうれん草とコーンのバター炒め○ごぼうサラダ○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,511kcal たんぱく質 49.2g 脂質 37.7g
炭水化物 247.7g 食塩相当量 8.3g



4 金

- 朝 ○とろろ○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
○乳飲料○サケ西京焼き
- 昼 ○麻婆豆腐○春雨サラダ○しゅうまい
○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○金平ごぼう○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,476kcal たんぱく質 48.6g 脂質 27.9g
炭水化物 259.0g 食塩相当量 8.1g



2 水

- 朝 ○キャベツとベーコンの炒め物○豆サラダ
○汁物○パン○乳飲料○マカロニナポリタン風
- 昼 ○醤油ラーメン○海鮮しゅうまい
○ほうれん草のお浸し○レモンゼリー
- 夕 ○アジの塩焼き○切干大根と昆布の煮物
○汁物○ご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,332kcal たんぱく質 53.8g 脂質 32.8g
炭水化物 208.3g 食塩相当量 12.0g



5 土

- 朝 ○厚焼き玉子○雷こんにゃく○汁物○ご飯
○乳飲料○メバルの塩麹焼き
- 昼 ○チキンステーキ○キャベツとソーセージのソテー
○スパゲティサラダ○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○きゅうりの酢の物
○汁物○ゆかりご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,476kcal たんぱく質 58.5g 脂質 29.6g
炭水化物 248.3g 食塩相当量 8.4g



3 木



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1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。柔らかくフワッとサクツ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 ○人参と玉子の炒め物○白菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○玉ねぎそばろ煮
- 昼 ○イギリス フィッシュ&チップス○野菜のマリネ
○キャベツのコンソメ煮○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○野菜の酢味噌和え
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,682kcal
たんぱく質 38.0g
脂質 55.4g
炭水化物 258.5g
食塩相当量 8.6g



6 日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○ほうれん草とコーンの
バター炒め○汁物○パン○乳飲料○ポテトサラダ
- 昼 ○肉うどん○ちくわの磯辺天ぷら
○山菜みぞれ和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○肉団子○かぶとカニカマの和風煮○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,539kcal たんぱく質 42.2g 脂質 56.1g
炭水化物 215.9g 食塩相当量 12.0g



7 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 ○サンマの蒲焼○筍の煮物○キャベツの
酢の物○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○アンサンブルエッグ○えびグラタン○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,390kcal たんぱく質 44.7g 脂質 27.6g
炭水化物 241.7g 食塩相当量 8.1g



8

火

- 朝 ○目玉焼き○キャベツと昆布の和え物○汁物
○ご飯○乳飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○メンチカツ○あぶら揚げとぜんまい煮
○おみ漬け○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○刺身盛り合わせ○じゃが芋煮○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,514kcal たんぱく質 50.0g 脂質 39.3g
炭水化物 243.9g 食塩相当量 9.4g



9

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○パン○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○小松菜の辛子和え○五目豆腐揚○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○親子煮○オクラと長芋の和え物○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,626kcal たんぱく質 51.3g 脂質 56.0g
炭水化物 231.2g 食塩相当量 9.7g



10

木

- 朝 ○切干大根煮○ほうれん草の白和え○汁物
○ご飯○乳飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○おでん○ブロッコリーのごま和え○牛肉と野菜の炒め物○汁物○秋の炊き込みご飯○栗蒸しようかん
- 夕 ○ハンバーグ○さつま芋甘辛煮○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,547kcal たんぱく質 53.4g 脂質 29.7g
炭水化物 264.9g 食塩相当量 10.6g



今月の旬な食材

○さつま芋○かぶ○かぼちゃ

- 6 夕 かぶとカニカマの和風煮
10 夕 27 昼 さつま芋甘辛煮
13 朝 24 昼 南瓜サラダ
16 昼 さつま芋昆布煮

例えばかぶの旬は1年に2回、春と秋といわれています。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。

11

金

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、ズワイガニ、イタヤ貝、マスコ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 ○厚揚げの海老あんかけ○いんげんのごま和え
○汁物○ご飯○乳飲料○ツナとキャベツの炒め煮
- 昼 ○北海道 北海丼○茶碗蒸し
○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ミニたい焼き
- 夕 ○肉じゃが○なすのおかか和え○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬け

熱量 1,546kcal
たんぱく質 54.4g
脂質 29.5g
炭水化物 265.6g
食塩相当量 10.3g



12

土

- 朝 ○温泉卵○わかめと干えびの当座煮○汁物
○ご飯○乳飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○野菜カレー○サラダ(チーズ&バジル)
○りんご
- 夕 ○白身魚の甘酢あんかけ○もやしのナムル
○汁物○ご飯○しゅうまい

熱量 1,720kcal たんぱく質 57.0g 脂質 54.2g
炭水化物 249.9g 食塩相当量 8.7g



13

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○南瓜サラダ○汁物
○パン○乳飲料○クリームパスタ
- 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○チョコプチシュー
- 夕 ○マスの塩焼き○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,597kcal たんぱく質 52.7g 脂質 54.4g
炭水化物 224.9g 食塩相当量 10.1g



14

月

- 朝 ○甘辛鶏つくね○人参と玉子の炒め物○汁物
○ご飯○乳飲料○キャベツと昆布の和え物
- 昼 ○アジフライ○ふきと油揚げの煮物○白菜漬
○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○筑前煮○オクラと長芋の和え物○汁物
○菜めし○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,479kcal たんぱく質 47.0g 脂質 34.0g
炭水化物 249.4g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



17

木

- 朝 ○きのご温奴○小松菜の辛子和え○汁物
○ご飯○乳飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○肉団子の和風あんかけ○菜の花と湯葉の
煮浸し○ひじき煮○汁物○ご飯○お濃茶ケーキ
- 夕 ○炊き合わせ○カリフラワーの甘酢漬け
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,478kcal たんぱく質 54.5g 脂質 32.5g
炭水化物 243.3g 食塩相当量 10.3g

昼食



夕食



15

火

- 朝 ○とろろ○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○ポークソテー○かに風味サラダ○じゃが芋
クリーム煮○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○サバの照り焼き○人参とワカメの
ごま酢和え○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,522kcal たんぱく質 53.4g 脂質 41.7g
炭水化物 235.9g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



18

金

- 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○乳飲料○サケの塩焼き
- 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 ○肉豆腐○キャベツの酢の物○汁物○ご飯
○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)

熱量 1,354kcal たんぱく質 41.6g 脂質 30.3g
炭水化物 223.0g 食塩相当量 11.2g

昼食



夕食



16

水

昼食



味のついたご飯にほぐした鮭の
身をまぜ、マスコを盛り付けます。

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 ○オムレツ○キャベツのコンソメ煮○汁物○パン
○乳飲料○ポテトサラダ
- 昼 ○宮城県 はらこ飯○いんげんのごま和え
○さつま芋昆布煮○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○チキン南蛮○ブロッコリーお浸し○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,599kcal たんぱく質 52.2g
脂質 44.3g
炭水化物 248.2g
食塩相当量 11.5g

夕食



19

土

- 朝 ○豆ひじき○オクラのお浸し○汁物○ご飯
○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○煮込みハンバーグ○ジャーマンポテト
○野菜のマリネ○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○銀ヒラスの照り焼き○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,346kcal たんぱく質 47.9g 脂質 22.6g
炭水化物 239.4g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



20

日

- 朝 ○野菜のトマト煮○スパゲティサラダ○汁物
○パン○乳飲料○スクランブルエッグ
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○白菜の土佐酢和え○金平
ポテト○汁物○ご飯○キャラメルプチケーキ
- 夕 ○大きなエビチリ○ほうれん草ナムル○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,670kcal たんぱく質 50.6g 脂質 50.7g
炭水化物 254.6g 食塩相当量 10.5g

昼食



夕食



21
月

- 朝 ○なすのおかか和え○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○乳飲料○厚揚げのきのこあんかけ
- 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○白菜のお浸し○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,312kcal たんぱく質 45.7g 脂質 26.2g
炭水化物 225.8g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

22
火

- 朝 ○いか団子と大根の煮物○雷こんにゃく
○汁物○ご飯○乳飲料○いんげんの白和え
- 昼 ○かつおのたたき漬け○豚肉のさっと煮
○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○豚じゃが○人参と玉子の炒め物○汁物
○ご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,426kcal たんぱく質 51.3g 脂質 25.4g
炭水化物 250.2g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

23
水

- 朝 ○ベーコンエッグ○ポテトサラダ○汁物○パン
○乳飲料○キャベツとソーセージのソテー
- 昼 ○豚丼○野菜の酢味噌和え○れんこんと
昆布の煮物○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○コロッセ盛り合せ○高野豆腐の玉子とじ
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,686kcal たんぱく質 41.1g 脂質 53.9g
炭水化物 261.0g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

24
木



昼食

秋らしい洋食ランチを
ぜひご堪能ください♪

今月の
季節
御膳

オータムランチ

コクのあるクリームで煮込んだ鮭とマカロニナポリタン風、
南瓜サラダも一緒にお膳で提供します。秋らしい彩り豊か
なランチをお楽しみください。

- 朝 ○金平ごぼう○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○ご飯○乳飲料○大豆の五目煮
- 昼 ○鮭のクリーム煮○南瓜サラダ○マカロニ
ナポリタン風○汁物○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○中華春雨○汁物
○ご飯○キウイフルーツ



夕食

熱量 1,459kcal
たんぱく質 52.9g
脂質 27.8g
炭水化物 253.0g
食塩相当量 8.4g

25
金

- 朝 ○牛肉と野菜の炒め物○オクラの梅肉和え
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○かに大根○ほうれん
草のお浸し○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○サバの味噌煮○チンゲン菜の煮浸し
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,337kcal たんぱく質 44.1g 脂質 26.8g
炭水化物 231.5g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

26
土

- 朝 ○大根のゆず味噌煮○豆と海藻のしそ風味
○汁物○ご飯○乳飲料○メバルの塩麴焼き
- 昼 ○照り焼きチキン○切干大根と昆布の煮物○青菜
とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○じゃが芋クリーム
煮○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,403kcal たんぱく質 49.5g 脂質 21.5g
炭水化物 255.6g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食



27
日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ジャーマンポテト○汁物○パン○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○かつ丼○さつま芋甘辛煮○ほうれん草の白和え○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○カレーの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,527kcal たんぱく質 52.5g 脂質 40.3g
炭水化物 239.0g 食塩相当量 8.0g



31
木

- 朝 ○金平ごぼう○ひじき生姜風味和え○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○オクラのお浸し○汁物○チョコチップクッキー
- 夕 ○豚の生姜焼き○マカロニサラダ○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,514kcal たんぱく質 46.5g 脂質 41.1g
炭水化物 243.8g 食塩相当量 8.4g



28
月

- 朝 ○きのご温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○ミートソーススパゲティ○ツナサラダ○キャベツとソーセージのソテー○りんごジュース○ブチシュー
- 夕 ○牛すき煮○なすのお浸し○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,381kcal たんぱく質 49.5g 脂質 32.4g
炭水化物 208.5g 食塩相当量 10.9g



29
火

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○乳飲料○牛蒡と蓮根のそぼろあん
- 昼 ○赤魚の西京焼き○白菜のお浸し○ちくわと昆布の煮物○汁物○ひじきご飯○芋ようかん
- 夕 ○五目うま煮○中華春雨○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,248kcal たんぱく質 46.0g 脂質 16.9g
炭水化物 233.2g 食塩相当量 7.9g



30
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○ポークビーンズ○汁物○パン○乳飲料○ポテトサラダ
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○オクラと長芋の和え物○いかと里芋の煮物○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○クワイ入り肉団子○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○ご飯○サラダ(和風)

熱量 1,716kcal たんぱく質 52.3g 脂質 55.0g
炭水化物 256.2g 食塩相当量 11.4g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

1日 8日 19日 24日 27日
夕食 夕食 夕食 夕食 夕食

生フルーツ



フルーツが食べたいというご意見からフレッシュなオレンジ、キウイ、パイナップルをご用意しました。ぜひご賞味ください。

2日 12日 18日 22日 30日
夕食 昼食 夕食 夕食 夕食

サラダ



ご希望の多い生野菜のサラダに4種のドレッシングを組み合わせ提供します。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』

20日
夕食

大きなエビチリ



大きな海老が口の中で、プリッと弾けます。エビ好きにはたまらない一品です。ぜひご賞味ください。

20日
夕食

ほうれん草ナムル



醤油、ごま油、にんにくを使用したシンプルな味付けで、食欲をそそる一品に仕上げました。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。
※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。