

「おいしい」という笑顔のために 

2024

11月
霜月

第222号

II

今月の献立

今月の季節御膳

秋の松花堂弁当

今月のご当地メニュー

〈長野県〉おにかけそば

朝食のご当地メニュー

〈香川県〉菜っ葉のけんちゃん風

駅弁風

〈神奈川県〉まぐろ漬け丼

今月の表紙



山下 玲子 さま

そんぼの家S 桃山台
(大阪府豊中市上新田)



1

金

朝 ○厚焼き玉子○切干大根煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト○オクラの梅肉和え

昼 ○タラのムニエル○野菜のマリネ○クリーム
パスタ○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう

夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○みかん

熱量 1,389kcal たんぱく質 49.1g 脂質 23.0g
炭水化物 246.9g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

4

月

朝 ○甘辛鶏つくね○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○大豆の五目煮

昼 ○刺身盛り合わせ○高野豆腐の含め煮
○筍の土佐煮○汁物○ご飯○チョコまん

夕 ○酢豚○もやしのナムル○汁物○ご飯
○オレンジ

熱量 1,276kcal たんぱく質 43.2g 脂質 19.0g
炭水化物 234.4g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

2

土

昼食



旬の野菜がたっぷり入った、
ほっと温まるおそばです。

毎月のご当地
メニュー

長野県

おにかけそば

新そばが旬を迎えるこの季節に、里芋、人参、ごぼうなどの旬の食材を使用した具だくさんのおそばに仕上げました。ぜひ、添えられた大根おろしをおそばに入れてお召し上がりください。

朝 ○ふろふき大根○キャベツと昆布の和え物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○ホッケの塩焼き

昼 ○長野県 おにかけそば○さつま芋甘辛煮
○小松菜と人参のごま和え○ぶどうゼリー

夕 ○豚肉の味噌焼き○卵の花○汁物○ご飯
○人参と玉子の炒め物

熱量 1,307kcal
たんぱく質 43.2g
脂質 29.6g
炭水化物 220.9g
食塩相当量 9.8g

夕食



5

火

朝 ○とろろ○ちくわと昆布の煮物○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮

昼 ○クリームシチュー○ツナとキャベツの炒め煮
○マカロニサラダ○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)

夕 ○肉団子の和風あんかけ○人参とワカメの
ごま酢和え○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,451kcal たんぱく質 43.0g 脂質 33.9g
炭水化物 244.7g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

6

水

朝 ○目玉焼き○大豆のコンソメ煮○汁物
○パン○カフェオーレ○ごぼうサラダ

昼 ○ハムカツコロッケ盛り合せ○切干大根煮○セロリ
の浅漬け○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)

夕 ○タラの湯豆腐○なすのおかか和え○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,479kcal たんぱく質 48.1g 脂質 36.0g
炭水化物 243.1g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

3

日

朝 ○スクランブルエッグ○かに風味サラダ○汁物
○パン○乳飲料○マカロニナポリタン風

昼 ○肉じゃが○長芋とワカメのごま酢和え
○ひじき煮○汁物○ご飯○コーヒーゼリー

夕 ○銀ヒラスの照り焼き○玉ねぎそばろ煮
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,590kcal たんぱく質 46.2g 脂質 43.0g
炭水化物 256.4g 食塩相当量 11.1g



昼食



夕食

7

木

朝 ○がんもの含め煮○なすの田舎煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆

昼 ○いくら丼○菜の花と湯葉の煮浸し○高野豆腐
の玉子とじ○汁物○ホワイトチョコクッキー

夕 ○おでん○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,366kcal たんぱく質 50.2g 脂質 24.4g
炭水化物 238.9g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

8

金

- 朝 ○温奴○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯
○ヨーグルト○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○里芋の含め煮
○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○小松菜と人参の
ごま和え○汁物○ご飯○サラダ(和風)

熱量 1,349kcal たんぱく質 51.6g 脂質 28.9g
炭水化物 222.8g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



9

土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○めかぶ○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○ウインナーカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○サバの煮付け○オクラのお浸し○汁物
○ご飯○豆ひじき

熱量 1,512kcal たんぱく質 52.5g 脂質 47.3g
炭水化物 218.5g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



10

日

- 朝 ○キャベツとソーセージのソテー○スパゲティサラダ
○汁物○パン○乳飲料○じゃが芋クリーム煮
- 昼 ○かに玉○春雨サラダ○なすの味噌炒め
○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○大豆の五目煮
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,582kcal たんぱく質 42.0g 脂質 46.3g
炭水化物 248.9g 食塩相当量 10.0g

昼食



夕食



今月の旬な食材

○白菜○カリフラワー○春菊

- 12 朝 19 朝 27 昼 白菜のお浸し
13 夕 カリフラワーのおかか和え
22 朝 28 夕 春菊としめじのお浸し
29 朝 白菜と貝の煮浸し
29 夕 カリフラワーの甘酢漬け

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

11

月

朝食のご当地
メニュー

香川県



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

まんばとは香川で高菜という意味で冬が旬の食材です。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 ○甘辛鶏つくね○オクラと長芋の和え物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○香川県 菜っ葉のけんちゃん風
- 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○チョコパイ
- 夕 ○親子煮○チンゲン菜の煮浸し○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

昼食



熱量 1,388kcal
たんぱく質 48.1g
脂質 29.9g
炭水化物 231.1g
食塩相当量 8.4g

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。

12

火

- 朝 ○金平ごぼう○白菜のお浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○ロールキャベツ○じゃが芋ベーコン炒め
○豆サラダ○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○麻婆豆腐○もやしのナムル○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬け

熱量 1,232kcal たんぱく質 40.6g 脂質 18.0g
炭水化物 230.6g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



13
水

- 朝 ○ベーコンエッグ○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 ○牛丼○レンコンの南部煮○ほうれん草の
白和え○汁物○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○カリフラワーのおかか
和え○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,725kcal たんぱく質 51.7g 脂質 59.4g
炭水化物 251.4g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

14
木

- 朝 ○目玉焼き○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ○ブロッコリーの
ごま和え○汁物○栗蒸しようかん
- 夕 ○サンマの蒲焼○さつま芋甘辛煮○汁物
○ご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,325kcal たんぱく質 44.1g 脂質 31.0g
炭水化物 219.3g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

16
土

- 朝 ○温泉卵○卵の花○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○ひじき煮
○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○大根の甘辛煮
○汁物○辛子めんたいご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,306kcal たんぱく質 40.0g 脂質 29.2g
炭水化物 221.4g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

17
日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○クリームパスタ
○汁物○パン○乳酸飲料○ツナサラダ
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○玉子ときくらげの
炒め物○春雨サラダ○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○牛すき煮○なすのお浸し○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬け

熱量 1,657kcal たんぱく質 56.4g 脂質 46.8g
炭水化物 255.6g 食塩相当量 11.1g



昼食



夕食

15
金

今月の
季節
御膳



秋を詰め込みました!

秋の松花堂弁当

ご飯には秋の味覚である栗を、煮物には旬のレンコンやごぼうを使用し、彩りとしてもみじ型の生麩を添えました。お弁当箱は、赤やオレンジが映える御影石風の黒い容器を選び、秋の味覚を存分にお楽しみいただけるよう工夫しました。

- 朝 ○人参と玉子の炒め物○キャベツと昆布の和え物
○汁物○ご飯○ヨーグルト○厚揚げと野菜のそぼろあん
- 昼 ○赤魚の西京焼き○野菜の五目煮○大根なます
○汁物○栗ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○チーズインハンバーグ○野菜のマリネ○汁物
○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,436kcal たんぱく質 50.7g 脂質 27.4g
炭水化物 250.9g 食塩相当量 8.9g



夕食

18
月

- 朝 ○温奴○小松菜のお浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○メバルの塩麹焼き
- 昼 ○クワイ入り肉団子○さつま芋昆布煮○いんげん
のごま和え○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○スパゲティサラダ
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,464kcal たんぱく質 44.9g 脂質 33.5g
炭水化物 248.8g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

19
火

- 朝 ○がんもの含め煮○大根のゆず味噌煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○白菜のお浸し
- 昼 ○海鮮散らし寿司○オクラと長芋の和え物
○高野豆腐の玉子とじ○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○筍の土佐煮
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,449kcal たんぱく質 50.9g 脂質 27.8g
炭水化物 249.7g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

20

水

- 朝 ○オムレツ○かに風味サラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○じゃが芋ベーコン炒め
- 昼 ○かも南蛮そば○野菜ちぎり天
○ほうれん草の白和え○レモンゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○キャベツの酢の物○汁物
○秋の炊き込みご飯○サラダ(チーズ&バジル)

熱量 1,435kcal たんぱく質 48.1g 脂質 37.7g
炭水化物 227.6g 食塩相当量 13.2g



昼食



夕食

24

日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○スクランブルエッグ
○汁物○パン○乳飲料○ツナサラダ
- 昼 ○照り焼きチキン○じゃが芋煮○ほうれん草
のお浸し○汁物○ご飯○はちみつプチケーキ
- 夕 ○麻婆春雨○もやしのナムル○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,536kcal たんぱく質 48.9g 脂質 44.2g
炭水化物 238.9g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

21

木

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○なすのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 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○チョコチップクッキー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○ジャーマンポテト
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,450kcal たんぱく質 42.4g 脂質 36.1g
炭水化物 240.9g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

22

金

- 朝 ○ひじき煮○春菊としめじのお浸し○汁物
○ご飯○ヨーグルト○納豆
- 昼 ○海鮮フライ○ふきと油揚げの煮物
○大根の赤しそ漬け○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○八宝菜○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート

熱量 1,592kcal たんぱく質 47.5g 脂質 42.6g
炭水化物 260.9g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

23

土

- 朝 ○人参と玉子の炒め物○大根の梅肉和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○ナポリタン○じゃが芋クリーム煮○キャベツと
蒸し鶏のサラダ○ぶどうジュース○ミルクまんじゅう
- 夕 ○炊き合わせ○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,366kcal たんぱく質 40.3g 脂質 25.6g
炭水化物 245.8g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

26

火

- 朝 ○きのご温奴○はんぺんと小松菜の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○キャベツと昆布の和え物
- 昼 ○ブリ竜田みぞれ煮○南瓜煮○オクラの
梅肉和え○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○ブロッコリーのお浸し
○汁物○若菜ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,323kcal たんぱく質 43.7g 脂質 24.7g
炭水化物 234.9g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

25

月

昼食



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 ○とろろ○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○信田煮
- 昼 ○神奈川県 まぐろ漬け丼○高野豆腐の玉子とじ
○ブロッコリーのごま和え○汁物○いちごプチシュー
- 夕 ○豚の生姜焼き○スパゲティサラダ○汁物
○ご飯○みかんシロップ漬け



夕食

熱量 1,476kcal
たんぱく質 52.6g
脂質 36.7g
炭水化物 233.9g
食塩相当量 8.4g

27
水

- 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○オムレツ
- 昼 ○豚の角煮○白菜のお浸し○金平ごぼう
○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○サワラの西京焼き○切干大根煮○汁物
○ご飯○オレンジ

熱量 1,634kcal たんぱく質 47.6g 脂質 52.0g
炭水化物 240.1g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

28
木

- 朝 ○甘辛鶏つくね○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)
○りんご
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○ふろふき大根○汁物
○ご飯○春菊としめじのお浸し

熱量 1,377kcal たんぱく質 45.3g 脂質 34.7g
炭水化物 222.8g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

29
金

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○白菜と貝の煮浸し
○汁物○ご飯○ヨーグルト○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○味噌ラーメン○しゅうまい○ほうれん草の
お浸し○みかんシロップ漬け
- 夕 ○豚じゃが○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○カリフラワーの甘酢漬け

熱量 1,417kcal たんぱく質 49.9g 脂質 33.2g
炭水化物 232.0g 食塩相当量 11.6g



昼食



夕食

30
土

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○チンゲン菜の煮浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○鶏の唐揚げ○切干大根と昆布の煮物○セロリ
の浅漬け○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○サバの照り焼き○大豆の五目煮○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,703kcal たんぱく質 55.3g 脂質 65.3g
炭水化物 223.9g 食塩相当量 7.4g



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』

7日
昼食

いくら丼



好評ないくらをたっぷりと乗せた
贅沢な丼に仕上げました。

ぜひご賞味ください。

12日
昼食

ロールキャベツ



一つ一つ丁寧に包みしっかりとした
味付けでご飯が進む一品です。

ぜひご賞味ください。

26日
昼食

ブリ竜田みぞれ煮



一度揚げてから煮ることにより
味が染み込みご飯進む一品です。

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』

23日
昼食

ナポリタン



大人は懐かしく子どもも喜ぶ。
子ども食堂メニュー第2弾!!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。

※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つて
おります。月により無い場合もございます。