

「おいしい」という笑顔のために 

2024

12月

師走

第223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

駅弁風

〈山形県〉

しぐれとそぼろの 牛肉弁当

食の望遠鏡

〈ジョージア〉

シュクメルリ

今月の表紙



ホーム共同制作

そんぼの家S 上石神井
(東京都練馬区上石神井)

1
日

- 朝 ○ポークビーンズ○キャベツとソーセージのソテー○汁物○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○さつま芋甘辛煮○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,650kcal たんぱく質 49.3g 脂質 46.2g
炭水化物 258.0g 食塩相当量 11.8g



5
木

- 朝 ○豆腐つくね団子○切干大根煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○きつねうどん○ねぎ焼き○山菜みぞれ和え○レモンゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○はんぺん和小松菜の煮物○汁物○ご飯○ひじき生姜風味和え

熱量 1,306kcal たんぱく質 46.0g 脂質 24.3g
炭水化物 228.9g 食塩相当量 12.0g



2
月

- 朝 ○雷こんにゃく○かぶとカニカマの和風煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○れんこんと昆布の煮物
- 昼 ○カレーの煮付け○ふきと油揚げの煮物○めかぶ○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○親子煮○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,267kcal たんぱく質 47.4g 脂質 18.3g
炭水化物 228.7g 食塩相当量 9.1g



6
金

毎月のご当地メニュー

富山県



大好評の「かに飯」です。

かに飯

富山県魚津市の漁港は“かに籠漁の発祥の地”でもあり、ずわいがに漁が盛んです。富山県では今でもかに籠漁が行われていて、市場には昔と変わらず新鮮な、かにと、かに料理が所狭しと並んでいるそうです。

- 朝 ○温泉卵○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○ヨーグルト○大豆の五目煮
- 昼 ○富山県 かに飯○いかと里芋の煮物○春菊のお浸し○汁物○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(豆乳ごま)



熱量 1,414kcal
たんぱく質 51.7g
脂質 30.1g
炭水化物 235.5g
食塩相当量 9.2g

3
火

- 朝 ○温奴○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 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○チョコプチシュー
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○えびグラタン○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,385kcal たんぱく質 49.8g 脂質 26.5g
炭水化物 237.9g 食塩相当量 8.3g



7
土

- 朝 ○信田煮○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○タラのパン粉焼き○彩りピクルス○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○オクラの梅肉和え○季節の栲物(冬)○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,478kcal たんぱく質 43.0g 脂質 43.1g
炭水化物 233.3g 食塩相当量 7.1g



4
水

- 朝 ○じゃが芋クリーム煮○スパゲティサラダ○汁物○パン○カフェオーレ○ミートボールナポリタン
- 昼 ○とんかつ○がんもの含め煮○浅漬け○汁物○ご飯○お濃茶ケーキ
- 夕 ○マスの塩焼き○いんげんのごま和え○汁物○冬の炊き込みご飯○りんご

熱量 1,654kcal たんぱく質 54.9g 脂質 49.7g
炭水化物 247.7g 食塩相当量 11.1g



8

日

- 朝 ○チーズオムレツ○南瓜サラダ○汁物
○パン○乳飲料○大豆のコンソメ煮
- 昼 ○炒飯○なすの味噌炒め○春雨サラダ
○汁物○チョコまん
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○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 1,457kcal たんぱく質 43.7g 脂質 39.8g
炭水化物 232.5g 食塩相当量 9.0g



11

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○マカロニサラダ
- 昼 ○炊き合わせ○大根の甘辛煮○キャベツの酢の物
○汁物○ひじきご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○照り焼きチキン○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,548kcal たんぱく質 44.4g 脂質 41.2g
炭水化物 251.5g 食塩相当量 9.1g



9

月

昼食



好評により
ボリュームアップしました!

シュクメルリ

食の
望遠鏡
ジョージア

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 ○きのご温奴○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○ジョージア シュクメルリ○野菜のマリネ○キャベツとソーセージのソテー○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○ピーマンの肉詰め○大豆のじゃこ煮○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,391kcal
たんぱく質 53.3g
脂質 27.3g
炭水化物 235.0g
食塩相当量 7.3g



12

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○サケの塩焼き
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○春菊としめじのお浸し
○里芋の含め煮○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○餃子○大根とカニの中華煮○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,554kcal たんぱく質 38.0g 脂質 43.4g
炭水化物 251.9g 食塩相当量 7.2g



13

金

- 朝 ○とろろ○高野豆腐の玉子とじ○汁物
○ご飯○ヨーグルト○メバルの塩麹焼き
- 昼 ○そばろ丼○ほうれん草の白和え
○切干大根煮○汁物○プリン
- 夕 ○牛すき煮○ピーマンのおかか煮○汁物
○ご飯○サラダ(チーズ&バジル)

熱量 1,478kcal たんぱく質 51.0g 脂質 36.7g
炭水化物 238.6g 食塩相当量 10.8g



10

火

- 朝 ○目玉焼き○小松菜と人参のごま和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○大根のゆず味噌煮
- 昼 ○サバの煮付け○切干大根と昆布の煮物○オクラのお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚キムチ○枝豆しんじょ○汁物○ご飯
○オレンジ

熱量 1,492kcal たんぱく質 46.6g 脂質 42.0g
炭水化物 231.0g 食塩相当量 8.1g



14

土

- 朝 ○絹揚げとオクラのそばろあん○かに大根○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○ナポリタン○じゃがバター○彩りピクルス
○ぶどうジュース○チョコパイ
- 夕 ○アジの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,445kcal たんぱく質 57.5g 脂質 29.6g
炭水化物 235.9g 食塩相当量 7.7g



15

日

- 朝 ○クリームパスタ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料○ツナサラダ
- 昼 ○赤魚の煮付け○ふさと油揚げの煮物○白菜のお浸し○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○チンジャオロース○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,437kcal たんぱく質 48.3g 脂質 38.8g
炭水化物 223.9g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

18

水

- 朝 ○鶏内のミルク煮○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○汁物○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○キャベツと油揚げの蒸し煮○カリフラワーのおかか和え○季節の椀物(冬)○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○サンマの蒲焼○五目豆腐揚○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,782kcal たんぱく質 50.3g 脂質 60.7g
炭水化物 259.5g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

16

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○ホッケの塩焼き
- 昼 ○カレーうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○キャベツの酢の物○レモンゼリー
- 夕 ○豚じゃが○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○ご飯○サラダ(和風)

熱量 1,409kcal たんぱく質 45.3g 脂質 34.3g
炭水化物 230.0g 食塩相当量 11.4g



昼食



夕食

19

木

- 朝 ○大根の甘辛煮○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 ○麻婆豆腐○しゅうまい○春雨サラダ
○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○豚の生姜焼き○揚げなすのポン酢かけ
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,477kcal たんぱく質 43.9g 脂質 41.5g
炭水化物 234.5g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

17

火

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。

しぐれとそぼろの牛肉弁当

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、そぼろを贅沢に、白米の上にと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○豆腐と白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○山形県 しぐれとそぼろの牛肉弁当○野菜の五目煮○厚焼き玉子○汁物○栗蒸しようかん
- 夕 ○ロールキャベツ○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,457kcal たんぱく質 47.7g
脂質 40.0g
炭水化物 230.0g
食塩相当量 7.6g



夕食

20

金

- 朝 ○田舎煮○ほうれん草の白和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○牛しぐれ煮
- 昼 ○サーモンのソテー○豆サラダ○キャベツとベーコンの炒め物○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○筑前煮○えびと竹の子の玉子とじ○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,399kcal たんぱく質 57.3g 脂質 26.1g
炭水化物 235.7g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

21

土

- 朝 ○豚バラねぎ塩炒め○オクラと長芋の和え物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○肉豆腐○金平ごぼう○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○南瓜煮○汁物○6色の野菜ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,492kcal たんぱく質 46.6g 脂質 35.0g
炭水化物 250.2g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

22

日

- 朝 ○野菜のトマト煮○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○サワラの西京焼き○豆ひじき○なすのおかか煮○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○卵の花○汁物○ご飯○みかんシロップ漬

熱量 1,503kcal たんぱく質 49.6g 脂質 41.2g
炭水化物 233.8g 食塩相当量 8.1g



23

月

- 朝 ○厚焼き玉子○いんげんの白和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ほうれん草とツナの和え物
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○さつま芋昆布煮○汁物○チョコチップクッキー
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○牛肉と野菜の炒め物○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬

熱量 1,325kcal たんぱく質 41.6g 脂質 20.5g
炭水化物 244.4g 食塩相当量 8.1g



24

火

- 朝 ○野菜の五目煮○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○煮込みハンバーグ○クリームパスタ○南瓜サラダ○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○タラの湯豆腐○小松菜のおかか和え○汁物○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,349kcal たんぱく質 49.9g 脂質 24.1g
炭水化物 236.3g 食塩相当量 9.1g



25

水

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

トマトなどのたっぷりの野菜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、華やかなプレートに仕上げました。

- 朝 ○ベーコンエッグ○ツナサラダ○汁物○パン○カフェオーレ○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○クリスマスプレート○合がものスモークサラダ○汁物○ストロベリーショートケーキ
- 夕 ○豚焼肉○オクラのお浸し○汁物○ご飯○洋梨のコンポート



熱量 1,781kcal
たんぱく質 62.7g
脂質 62.7g
炭水化物 244.4g
食塩相当量 11.6g

26

木

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○温麺○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○カリフラワーのおかか和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○赤魚の塩焼き○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯○ブロッコリーのごま和え

熱量 1,123kcal たんぱく質 44.6g 脂質 16.2g
炭水化物 203.1g 食塩相当量 9.8g



今月の旬な食材

○白菜○大根○かぼちゃ○ごぼう

- 4夕 冬の炊き込みご飯(ごぼう)
- 6夕 アスパラと大根のさっぱり和え
- 8朝 24 南瓜サラダ
- 10朝 大根のゆず味噌煮
- 14朝 かに大根
- 15昼 白菜のお浸し
- 21夕 南瓜煮
- 25朝 かぼちゃの洋風煮
- 27昼 ふろふき大根
- 30昼 大根のそぼろ煮

例えば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

金

- 朝 ○とろろ○じゃが芋煮○汁物○ご飯○ヨーグルト○サンマの甘露煮
- 昼 ○豚丼○ふろふき大根○ほうれん草の白和え○汁物○キャラメルプチケーキ
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○えびと竹の子の玉子とじ○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬

熱量 1,512kcal たんぱく質 49.6g 脂質 37.7g
炭水化物 244.2g 食塩相当量 7.2g



28
土

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○小松菜と人参のごま和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ(和風)○りんご
- 夕 ○大きなエビチリ○ナムル○汁物○ご飯
○玉子ときくらげの炒め物

熱量 1,543kcal たんぱく質 48.3g 脂質 44.3g
炭水化物 239.9g 食塩相当量 8.6g



31
火

- 朝 ○さつまいも甘辛煮○青菜とカニカマのお浸し
○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○なすのおかか煮○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○年越しそば○レンコンの南部煮○みかんシロップ漬け○いか団子と大根の煮物

熱量 1,425kcal たんぱく質 48.3g 脂質 25.3g
炭水化物 253.2g 食塩相当量 12.4g



29
日

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○ミートボールナポリタン
○汁物○パン○乳飲料○コールスロー
- 昼 ○肉じゃが○金平ごぼう○チンゲン菜の煮浸し○汁物○ご飯○いちごブチシュー
- 夕 ○サバの照り焼き○切干大根と昆布の煮物
○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,678kcal たんぱく質 52.3g 脂質 57.3g
炭水化物 237.8g 食塩相当量 9.6g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

7日 夕食 18日 昼食 **季節の椀物(冬)**



冬限定のかみつみれの汁物です。
ふんわりと柔らかい食感をお楽しみください。
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。

30
月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○オクラと長芋の和え物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○アジフライ○大根のそぼろ煮○白菜漬
○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○がんもの含め煮
○汁物○ご飯○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)

熱量 1,538kcal たんぱく質 48.7g 脂質 42.1g
炭水化物 243.2g 食塩相当量 8.3g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

23日 夕食 **季節の炊き合わせ(秋冬)**



だしを含んだ高野豆腐がすり身を包み、口いっぱいこま味が広がる具材を追加しました。
ぜひご賞味ください。

22日 朝食 **ほうれん草とコーンのバター炒め**



バターとうまみ、コーンの甘味を楽しめる彩りの良い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。