

「おいしい」という笑顔のために 

2018

9月
長月

第148号

I

今月の献立

豚丼 〈鹿児島県〉

きしめん 〈愛知県〉

今月のご当地メニュー

今月の表紙



『とんぼ』

西本 紀子 さま

『どんぐり』

遠田 和子 さま

そんぼの家S 綾瀬
(東京都足立区)



SOMPOケア

CK FOODS

1
土

- 朝 ○大根の甘辛煮○大豆の五目煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○照り焼きチキン○マカロニナポリタン風○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○アジの塩焼き○がんもの含め煮○汁物
○ご飯

熱量 1,412kcal タンパク質 58.4g 脂質 25.2g
炭水化物 231.5g 塩分 7.9g



2
日

- 朝 ○ボイルウインナー○ベーコンポテト○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○貝たくさん豚汁○えびと竹の子の玉子とじ○キャベツの酢の物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○クワイ入り肉団子○ほっこり煮合わせ
○汁物○ご飯

熱量 1,675kcal タンパク質 57.1g 脂質 56.0g
炭水化物 228.7g 塩分 10.3g



3
月

- 朝 ○四目厚焼き玉子○レンコンの南部煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○えび散らし寿司○卵の花○切干大根とワカメの煮物○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○白糸たらの煮付け○冬瓜のあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,385kcal タンパク質 52.3g 脂質 16.4g
炭水化物 247.4g 塩分 8.9g



4
火



今月のご当地
メニュー

愛知県

きしめん

名古屋名物のきしめんは、尾張藩ゆかりの伝統料理。キジ肉を入れた麺が由来とされ、肉の代わりに油揚げを入れるようになって庶民にひろがりました。あっさりしただし汁に、ツルリとしたなめらかな平麺が好相性です。

- 朝 ○白菜の煮浸し○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○愛知県 きしめん○枝豆しんじょ
○オクラのごま和え○アロエシロップ漬け
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○ご飯



熱量 1,328kcal
タンパク質 47.6g
脂質 26.5g
炭水化物 220.4g
塩分 10.5g

5
水

- 朝 ○スクランブルエッグ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○照焼きハンバーグ○しそひじき○マカロニサラダ○汁物○ご飯○とろけるチーズケーキ
- 夕 ○サワラの柚子味噌焼き
○春雨と鶏肉の和え物○汁物○ご飯

熱量 1,722kcal タンパク質 58.9g 脂質 59.6g
炭水化物 231.6g 塩分 8.3g



6
木

- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○穴子丼○五目いなり○きゅうりのしょうゆ漬け○汁物○ミニたい焼
- 夕 ○クリームシチュー○カレーコロッケ
○コールスロー○ご飯

熱量 1,654kcal タンパク質 54.7g 脂質 39.9g
炭水化物 258.9g 塩分 8.6g



7

金

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○じゃが芋煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏の唐揚げ○豆腐と白菜の煮浸し
○もずく○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○カレーの煮付け○根菜の海老そばろあん
○汁物○カリカリ梅ご飯

熱量 1,633kcal タンパク質 63.6g 脂質 40.7g
炭水化物 245.9g 塩分 10.8g



昼食



夕食

11

火

- 朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○オムライス○魚肉ソーセージ炒め
○スパゲティサラダ○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○サバの塩焼き○ほうれん草の辛子和え
○汁物○ご飯

熱量 1,592kcal タンパク質 53.8g 脂質 46.9g
炭水化物 232.8g 塩分 9.3g



昼食



夕食

8

土

- 朝 ○揚げとインゲンのそばろあん○南瓜煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ハヤシライス○ジャーマンポテト○サラダ
○レモンゼリー
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物
○ご飯

熱量 1,566kcal タンパク質 44.8g 脂質 36.6g
炭水化物 259.7g 塩分 9.4g



昼食



夕食

12

水

- 朝 ○ベーコンエッグ○キャベツとヤングコーン
炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○牛焼肉丼○生湯葉○ごぼうのうま煮
○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○大豆のじゃこ煮
○汁物○ご飯

熱量 1,669kcal タンパク質 59.3g 脂質 52.5g
炭水化物 231.6g 塩分 10.4g



昼食



夕食

9

日

- 朝 ○ポークビーンズ○レンコンサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○なすの田舎煮○あぶら
揚げとぜんまい煮○汁物○ご飯○しっとり饅頭(吹雪)
- 夕 ○牛しぐれ煮○茶碗蒸し○汁物○ご飯

熱量 1,710kcal タンパク質 53.8g 脂質 53.2g
炭水化物 247.1g 塩分 11.4g



昼食



夕食

13

木

- 朝 ○白菜の煮浸し○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○ひやむぎ○お魚キャベツメンチ
○玉ねぎそばろ煮○みかんシロップ漬け
- 夕 ○サワラの照り焼き
○厚揚げのきのこあんかけ○汁物○ご飯

熱量 1,268kcal タンパク質 47.1g 脂質 19.7g
炭水化物 220.0g 塩分 9.6g



昼食



夕食

新

10

月

- 朝 ○厚焼き玉子○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○アジフライ○彩りピクルス○金平ポテト
○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○白菜と貝の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,658kcal タンパク質 56.4g 脂質 44.0g
炭水化物 248.2g 塩分 7.7g



昼食



夕食

14

金

- 朝 ○キャベツとベーコンの蒸し物○大根の旨煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○親子煮○春雨サラダしそ風味
○筍の土佐煮○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○豚キムチ○野菜ちぎり天○汁物○ご飯

熱量 1,508kcal タンパク質 53.5g 脂質 38.9g
炭水化物 228.4g 塩分 10.2g



昼食



夕食

15

土

- 朝 ○田舎煮○ブロッコリーのごま和え○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○サケの塩焼き○ちくわと昆布の煮物○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○チキンステーキにんにく醤油
○じゃが芋クリーム煮○汁物○ご飯

熱量 1,397kcal タンパク質 53.0g 脂質 27.8g
炭水化物 225.8g 塩分 8.5g

昼食



夕食



19

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○白菜の煮浸し○きのこの白和え○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サバの照り焼き○野菜の五目煮○汁物○ご飯

熱量 1,574kcal タンパク質 56.9g 脂質 47.5g
炭水化物 220.8g 塩分 9.3g

昼食



夕食



16

日

- 朝 ○チーズオムレツ○ごぼうサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○ツナとキャベツの炒め煮○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○栗大福
- 夕 ○豚バラ焼肉○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○ご飯

熱量 1,635kcal タンパク質 50.9g 脂質 59.7g
炭水化物 201.6g 塩分 9.4g

昼食



夕食



20

木

毎月のご当地
メニュー

鹿児島県



甘辛タレに絡めた豚肉を、
玉子やご飯とご一緒に。

豚丼

鹿児島県の養豚の始まりは、今から約400年前。島津家18代当主・家久により、鹿児島島の地に移入されたことがきっかけです。鹿児島豚のおいしさは全国でも評判になり、あの西郷隆盛もこよなく愛したといわれています。

- 朝 ○サケの塩焼き○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○鹿児島県 豚丼○揚げとインゲンのそぼろあん○オクラとひじきの柚子風味○汁物○ショコラプチケーキ
- 夕 ○牛すき煮○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,569kcal
タンパク質 51.5g
脂質 33.5g
炭水化物 232.9g
塩分 9.8g

17

月

- 朝 ○大豆の五目煮○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○紅白なます○筍の煮物○汁物○赤飯○ミニカップデザート(抹茶)
- 夕 ○鶏肉の利休煮○白菜のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,633kcal タンパク質 45.4g 脂質 47.7g
炭水化物 247.3g 塩分 9.0g

昼食



夕食



18

火

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○南瓜のそぼろ煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○刺身盛り合わせ○豚肉のさっと煮○豆ひじき○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○かに玉○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,389kcal タンパク質 55.6g 脂質 26.2g
炭水化物 225.5g 塩分 9.5g

昼食



夕食



21

金

- 朝 ○目玉焼き○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○助六寿司○なすの田舎煮○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物○りんごゼリー
- 夕 ○カレイの味噌煮○肉じゃが春雨○汁物○ご飯

熱量 1,384kcal タンパク質 48.2g 脂質 21.2g
炭水化物 244.9g 塩分 8.9g

昼食



夕食



22

土

- 朝 ○筑前煮○切干大根とワカメの煮物○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○焼きそば○玉子豆腐○きんとき豆○汁物
○黒糖饅頭
- 夕 ○ハンバーグ○サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,552kcal タンパク質 53.0g 脂質 40.9g
炭水化物 236.8g 塩分 12.2g



昼食



夕食

26

水

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー
○スパゲティサラダ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○ねぎとろ丼○ふき土佐煮○アスパラと大根
のさっぱり和え○汁物○プチシュー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○ほうれん草の辛子和え
○汁物○ご飯

熱量 1,604kcal タンパク質 60.0g 脂質 52.5g
炭水化物 218.3g 塩分 13.0g



昼食



夕食

23

日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○コールスロー○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○サケの塩焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○卵の花○汁物○ご飯○おはぎ(つぶあん)
- 夕 ○炒飯○大根とカニの中華煮
○もやしのナムル○汁物

熱量 1,507kcal タンパク質 48.7g 脂質 43.6g
炭水化物 197.4g 塩分 11.3g



昼食



夕食

27

木

- 朝 ○野菜の五目煮○もずく○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○メンチカツ○豆腐と白菜の煮浸し○小松菜
の彩り和え○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○さつま芋の彩り煮○汁物
○ご飯

熱量 1,567kcal タンパク質 44.4g 脂質 39.0g
炭水化物 251.6g 塩分 7.7g



昼食



夕食

24

月

- 朝 ○じゃが芋ベーコン炒め○菜の花と湯葉の
煮浸し○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○人参とワカメのごま酢和え○なす
のおかか煮○汁物○ご飯○しっとりどら焼(ずんだあん)
- 夕 ○アジの照り焼き○豚挽肉とキャベツの
カレー炒め○汁物○ご飯

熱量 1,448kcal タンパク質 50.8g 脂質 25.4g
炭水化物 221.9g 塩分 7.5g



昼食



夕食

新

28

金

- 朝 ○冷奴○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○ほうれん草とベーコンの玉子
炒め○カリフラワーの和風マリネ○杏仁豆腐
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○オクラのお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,407kcal タンパク質 41.1g 脂質 28.1g
炭水化物 240.1g 塩分 8.7g



昼食



夕食

25

火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○切干大根煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○きつねうどん○かき揚げ
○ほうれん草の白和え○マンゴープリン
- 夕 ○豚じゃが○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,522kcal タンパク質 39.6g 脂質 32.2g
炭水化物 261.0g 塩分 11.9g



昼食



夕食

29

土

- 朝 ○里芋の鶏そぼろ○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○じゃが芋クリーム
煮○サラダ○汁物○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○赤魚の塩焼き○厚揚げの海老あんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,446kcal タンパク質 54.9g 脂質 22.7g
炭水化物 249.1g 塩分 9.0g



昼食



夕食

新

30

日

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○トマトペンネ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○豚の生姜焼き○玉ねぎそぼろ煮
○三杯酢和え○汁物○ご飯○マンゴープリン
- 夕 ○炊き合わせ○焼きなす○汁物○若菜ご飯

熱量 1,613kcal タンパク質 52.8g 脂質 51.4g
炭水化物 230.4g 塩分 12.1g



昼食



夕食

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

魚をボリュームアップ
しました。

焼き魚にはしっかり焼き色をつけ、
身もふっくら仕上げました。
良質のたんぱく源である魚は、
筋肉量・免疫力アップに
役立ちます。

シーケー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。

あとがき

中秋の名月

今年 は 9月24日です。

旧暦8月は1年の中で最も空が澄みわたり、月が明るく美しいとされていたため、平安時代から観月の宴が開催され、江戸時代から収穫祭として広く親しまれるようになりました。

十五夜のころは稲が育ち、間もなく収穫が始まる時期。

無事に収穫できる喜びを分かち合い、感謝する日でもありました。

この頃はお彼岸でもあり、彼岸花が見られます。開花期は十日余りと短く、この花が枯れるころには急に肌寒くなり、本格的な秋がやってきます。

夏の疲れがやすい時期になってきますので、くれぐれも体調管理には気を付けてください。