

「おいしい」という笑顔のために 

2018

9月  
長月

第148号

II

# 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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○アジの塩焼き○がんもの含め煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,290kcal タンパク質 51.9g 脂質 21.1g  
炭水化物 217.2g 塩分 7.6g



2  
日

- 朝 ○ポイルウインナー○ベーコンポテト○汁物  
○パン○牛乳
- 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
- 夕 ○クワイ入り肉団子○ほっこり煮合わせ  
○汁物○ご飯

熱量 1,631kcal タンパク質 56.4g 脂質 54.1g  
炭水化物 222.8g 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○乳酸菌飲料
- 昼 ○えび散らし寿司○卯の花  
○切干大根とワカメの煮物○汁物
- 夕 ○白糸たらの煮付け○冬瓜のあんかけ  
○汁物○ご飯

熱量 1,257kcal タンパク質 45.1g 脂質 13.0g  
炭水化物 231.7g 塩分 8.7g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,255kcal  
タンパク質 41.4g  
脂質 23.3g  
炭水化物 215.9g  
塩分 10.3g

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○コーヒー牛乳
- 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
- 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 1,670kcal タンパク質 53.3g 脂質 55.7g  
炭水化物 233.8g 塩分 8.2g



6  
木

- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○穴子丼○五目いなり  
○きゅうりのしょうゆ漬け○汁物
- 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 1,498kcal タンパク質 46.5g 脂質 36.3g  
炭水化物 236.5g 塩分 8.2g



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○ヨーグルト
- 昼 ○鶏の唐揚げ○豆腐と白菜の煮浸し  
○もずく○汁物○ご飯
- 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 1,520kcal タンパク質 57.8g 脂質 37.0g  
炭水化物 230.9g 塩分 10.6g



昼食



夕食

11

火

- 朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サバの塩焼き○ほうれん草の辛子和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,461kcal タンパク質 46.5g 脂質 43.5g  
炭水化物 215.4g 塩分 9.1g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,493kcal タンパク質 38.6g 脂質 33.4g  
炭水化物 255.2g 塩分 9.2g



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○コーヒー牛乳
- 昼 ○牛焼肉丼○生湯葉○ごぼうのうま煮  
○汁物
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○大豆のじゃこ煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,626kcal タンパク質 54.0g 脂質 49.9g  
炭水化物 232.3g 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○牛乳
- 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
- 夕 ○牛しぐれ煮○茶碗蒸し○汁物○ご飯

熱量 1,640kcal タンパク質 52.4g 脂質 53.1g  
炭水化物 230.6g 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  
○乳酸菌飲料
- 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 1,195kcal タンパク質 40.9g 脂質 16.5g  
炭水化物 215.5g 塩分 9.4g



昼食



夕食

新

10

月

- 朝 ○厚焼き玉子○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○アジフライ○彩りピクルス○金平ポテト  
○汁物○ご飯
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○白菜と貝の煮浸し  
○汁物○ご飯

熱量 1,532kcal タンパク質 50.2g 脂質 40.8g  
炭水化物 230.3g 塩分 7.4g



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○ヨーグルト
- 昼 ○親子煮○春雨サラダしそ風味  
○筍の土佐煮○汁物○ご飯
- 夕 ○豚キムチ○野菜ちぎり天○汁物○ご飯

熱量 1,409kcal タンパク質 47.4g 脂質 35.8g  
炭水化物 216.7g 塩分 10.0g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○チキ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 1,278kcal タンパク質 45.9g 脂質 21.9g  
炭水化物 216.9g 塩分 8.3g



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○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○サバの照り焼き○野菜の五目煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,521kcal タンパク質 51.3g 脂質 46.7g  
炭水化物 216.8g 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○牛乳
- 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
- 夕 ○豚バラ焼肉○オクラと枝豆の彩り和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,565kcal 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



昼食

毎月のご当地  
メニュー

甘辛タレに絡めた豚肉を、  
玉子やご飯とご一緒に。

鹿児島県

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  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○牛すき煮○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,403kcal  
タンパク質 45.3g  
脂質 30.3g  
炭水化物 228.4g  
塩分 9.3g

17  
月

- 朝 ○大豆の五目煮○じゃが芋煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○紅白なます○筍の煮物  
○汁物○赤飯
- 夕 ○鶏肉の利休煮○白菜のお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,506kcal タンパク質 38.6g 脂質 41.3g  
炭水化物 236.9g 塩分 8.8g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○刺身盛り合わせ○豚肉のさっと煮  
○豆ひじき○汁物○ご飯
- 夕 ○かに玉○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,261kcal タンパク質 48.4g 脂質 19.7g  
炭水化物 215.9g 塩分 9.2g



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○ヨーグルト
- 昼 ○助六寿司○なすの田舎煮  
○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物
- 夕 ○カレイの味噌煮○肉じゃが春雨○汁物  
○ご飯

熱量 1,291kcal タンパク質 43.5g 脂質 19.1g  
炭水化物 230.9g 塩分 8.7g



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○乳酸菌飲料

昼 ○焼きそば○玉子豆腐○きんとき豆○汁物

夕 ○ハンバーグ○サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,408kcal タンパク質 45.2g 脂質 37.5g  
炭水化物 216.5g 塩分 12.0g



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○牛乳

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

夕 ○炒飯○大根とカニの中華煮  
○もやしのナムル○汁物

熱量 1,409kcal 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

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○乳酸菌飲料

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

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 1,273kcal タンパク質 44.6g 脂質 22.2g  
炭水化物 217.4g 塩分 7.2g



昼食



夕食

新

25

火

朝 ○ねぎ入り玉子焼き○切干大根煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料

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 1,449kcal タンパク質 33.4g 脂質 29.0g  
炭水化物 256.5g 塩分 11.7g



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○コーヒー牛乳

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

夕 ○鶏のさっぱり煮○ほうれん草の辛子和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,560kcal タンパク質 54.5g 脂質 49.2g  
炭水化物 220.5g 塩分 13.0g



昼食



夕食

27

木

朝 ○野菜の五目煮○もずく○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料

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

夕 ○サバの味噌煮○さつま芋の彩り煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,441kcal タンパク質 38.2g 脂質 35.8g  
炭水化物 233.8g 塩分 7.4g



昼食



夕食

28

金

朝 ○冷奴○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○ヨーグルト

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 1,363kcal タンパク質 36.4g 脂質 26.0g  
炭水化物 238.5g 塩分 8.6g



昼食



夕食

29

土

朝 ○里芋の鶏そぼろ○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料

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

夕 ○赤魚の塩焼き○厚揚げの海老あんかけ  
○汁物○ご飯

熱量 1,290kcal タンパク質 46.7g 脂質 19.1g  
炭水化物 226.7g 塩分 8.6g



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○牛乳
- 昼 ○豚の生姜焼き○玉ねぎそばろ煮  
○三杯酢和え○汁物○ご飯
- 夕 ○炊き合わせ○焼きなす○汁物○若菜ご飯

熱量 1,557kcal タンパク質 52.0g 脂質 50.4g  
炭水化物 219.5g 塩分 12.0g



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。