

「おいしい」という笑顔のために 

2018

10月

神無月

第149号

I

今月の献立

今月のご当地メニュー

〈北海道〉 札幌ラーメン

〈宮城県〉 はらこ飯



今月の
表紙・裏表紙



長谷川 峰子 さま

そんぽの家S 川崎小倉
(神奈川県川崎市幸区)



SOMPOケア

CK FOODS

1
月

- 朝 ○温泉卵○竹輪とこんにゃくの炒り煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○かつおのたたき○根菜の海老そばろあん
○きのこの白和え○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○照り焼きチキン○南瓜サラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,506kcal タンパク質 68.0g 脂質 30.7g
炭水化物 230.5g 塩分 8.0g



5
金

- 朝 ○目玉焼き○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○鶏そば○五目豆腐揚○野菜の酢味噌和え
○杏仁豆腐
- 夕 ○牛しぐれ煮○オクラのごま和え○汁物
○ご飯

熱量 1,554kcal タンパク質 54.7g 脂質 36.9g
炭水化物 245.4g 塩分 11.8g



2
火

- 朝 ○大豆の五目煮○冬瓜のあんかけ○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○ナムル
○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○チーズインハンバーグ○ジャーマンポテト
○汁物○ご飯

熱量 1,491kcal タンパク質 47.8g 脂質 35.3g
炭水化物 238.4g 塩分 9.8g



6
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 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○きんとき豆
○汁物○ミニたい焼
- 夕 ○貝たくさん豚汁○豆腐つくね団子
○ほうれん草のお浸し○ご飯

熱量 1,643kcal タンパク質 57.3g 脂質 38.3g
炭水化物 257.3g 塩分 10.1g



3
水

- 朝 ○スクランブルエッグ○ほうれん草とコーンの
バター炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○鮭のチャンチャン焼き○彩りピクルス○がんも
の含め煮○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ
○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯

熱量 1,520kcal タンパク質 52.2g 脂質 45.3g
炭水化物 219.6g 塩分 8.8g



7
日

- 朝 ○ポークビーンズ○ポテトサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○キャベツの酢の物○筍の
土佐煮○汁物○ご飯○とろけるチーズケーキ
- 夕 ○サバの塩焼き○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯

熱量 1,592kcal タンパク質 54.0g 脂質 57.4g
炭水化物 208.8g 塩分 7.9g



4
木

- 朝 ○豆ひじき○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○とんかつ○里芋の鶏そばろ
○なすの田舎煮○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○サバの煮付け○豆腐のみそかけ○汁物
○ご飯

熱量 1,684kcal タンパク質 60.2g 脂質 46.7g
炭水化物 244.8g 塩分 6.9g



8
月

- 朝 ○厚焼き玉子○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○カレーライス○キャベツとヤングコーン炒め
○アスパラと大根のさっぱり和え○レモンゼリー
- 夕 ○豚バラ焼肉○白菜の和え物○汁物○ご飯

熱量 1,623kcal タンパク質 44.1g 脂質 49.3g
炭水化物 244.9g 塩分 8.4g



※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。

9

火

朝 ○冷奴○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○ししゃもフライ盛合せ○大根のそぼろ煮
○スパゲティサラダ○汁物○ご飯○抹茶プリン

夕 ○親子煮○春菊の三杯酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,496kcal タンパク質 55.5g 脂質 32.9g
炭水化物 236.6g 塩分 8.9g

昼食



夕食



11

木

朝 ○白菜の煮浸し○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳製品昼 ○オムレツデミグラスソース○大豆のコンソメ煮
○蒸し鶏のサラダ○汁物○ご飯○しっとり饅頭(吹雪)

夕 ○肉じゃが○ごま豆腐○汁物○松茸ご飯

熱量 1,525kcal タンパク質 48.9g 脂質 29.0g
炭水化物 262.1g 塩分 10.0g

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』

9日
昼食

ししゃもフライ盛り合せ



子持ちししゃもは
骨まで食べることができ、
カルシウム豊富です。
人気の揚げ物で
ご用意しました。
ぜひご賞味ください。

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。

12

金

朝 ○ウインナー玉子巻○大根の旨煮○汁物
○ご飯○乳製品昼 ○サケの塩焼き○きのこ油揚げの甘辛炒め
○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯○オレンジゼリー

夕 ○麻婆豆腐○もやしのナムル○汁物○ご飯

熱量 1,448kcal タンパク質 51.9g 脂質 28.3g
炭水化物 239.1g 塩分 9.9g

昼食



夕食



10

水

昼食



味噌ならではのコクと旨みが
溶けあう、至福の一杯です。

今月のご当地
メニュー

北海道

札幌ラーメン

札幌市発祥のご当地グルメです。実は札幌ラーメンの味には味噌、醤油、塩の3種類あり、元々は豚骨から煮出した濃いスープのラーメンが源流だそうです。今回は札幌ラーメンの中でも、特に人気の味噌味をご賞味ください。

朝 ○ミートボールナポリタン○コールスロー○汁物
○パン○乳製品昼 ○北海道 札幌ラーメン○野菜ちぎり天
○菜の花と湯葉の煮浸し○みかんシロップ漬け

夕 ○赤魚の煮付け○筑前煮○汁物○ご飯

熱量 1,453kcal
タンパク質 55.7g
脂質 38.6g
炭水化物 213.9g
塩分 11.8g

夕食



13

土

朝 ○田舎煮○ブロッコリーのごま和え○汁物
○ご飯○乳製品昼 ○肉団子○キャベツとベーコンのチャンプルー○なす
のお浸し○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)夕 ○カレーの味噌煮○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯熱量 1,434kcal タンパク質 52.8g 脂質 27.5g
炭水化物 233.5g 塩分 7.4g

昼食



夕食



14

日

朝 ○チーズオムレツ○レンコンサラダ○汁物
○パン○乳製品昼 ○豚肉の生姜煮○じゃが芋味噌煮○ほうれん草と
ツナの和え物○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)夕 ○鶏のさっぱり煮○春菊の辛子和え○汁物
○ご飯熱量 1,626kcal タンパク質 56.9g 脂質 54.3g
炭水化物 220.1g 塩分 9.5g

昼食



夕食



15
月

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○切干大根とワカメの煮物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○サンマの蒲焼○牛蒡と蓮根のそぼろあん○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○かに玉○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,628kcal タンパク質 56.6g 脂質 40.9g
炭水化物 250.2g 塩分 10.5g



昼食



夕食

19
金

- 朝 ○温泉卵○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ナポリタン○チキンカツ○コールスロー○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サバの照り焼き○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯

熱量 1,555kcal タンパク質 58.4g 脂質 45.4g
炭水化物 217.4g 塩分 8.5g



昼食



夕食

16
火

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○カリフラワーの和風マリネ○大根の甘辛煮○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○クリームシチュー○キャベツのコンソメ煮○サラダ○ご飯

熱量 1,385kcal タンパク質 48.3g 脂質 25.2g
炭水化物 235.8g 塩分 8.5g



昼食



夕食

20
土

- 朝 ○ほっこり煮合わせ○焼きなす○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○餃子○大根とカニの中華煮○ナムル○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○肉豆腐○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○栗ご飯

熱量 1,531kcal タンパク質 44.1g 脂質 26.5g
炭水化物 272.0g 塩分 10.5g



昼食



夕食

17
水

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○トマトペンネ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○コロッケ盛り合せ○ひじき煮○オクラのごま和え○汁物○ご飯○りんごゼリー
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○山菜みぞれ和え○汁物○辛子めんたいご飯

熱量 1,720kcal タンパク質 50.8g 脂質 58.0g
炭水化物 242.8g 塩分 10.5g



昼食



夕食

18
木

- 朝 ○切昆布大豆○キャベツとウインナーのソテー○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ねぎとろ丼○玉子豆腐○柚子じゃこもろみ○汁物○ショコラムースケーキ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○野菜の中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,621kcal タンパク質 61.5g 脂質 45.9g
炭水化物 231.8g 塩分 10.4g



昼食



夕食

21
日

- 朝 ○ボイルウインナー○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○助六寿司○えびと竹の子の玉子とじ○卵の花○汁物○黒糖饅頭
- 夕 ○カレイの煮付け○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯

熱量 1,469kcal タンパク質 53.2g 脂質 38.2g
炭水化物 223.4g 塩分 11.1g



昼食



夕食

新 今月の『より美味しく、より食べやすく』
メニュー 20日 夕食 **肉豆腐**

しっかり焼き目を付けた豆腐と牛肉を、
食べやすく煮込みました。
ぜひご賞味ください。

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。

22

月

- 朝 ○四目厚焼き玉子○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○かき揚げ丼○豚肉のさっと煮
○レンコンサラダ○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○なすのおかか煮
○汁物○ご飯

熱量 1,520kcal タンパク質 39.8g 脂質 37.8g
炭水化物 246.5g 塩分 9.5g



昼食



夕食

25

木

- 朝 ○冷奴○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○オムレツ○かに風味サラダ
○アロエシロップ漬け
- 夕 ○酢豚○しゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,569kcal タンパク質 46.9g 脂質 35.6g
炭水化物 255.5g 塩分 10.0g



昼食



夕食

23

火

- 朝 ○白菜の煮浸し○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○たらのピカタ○じゃが芋クリーム煮○菜の花と湯葉
の煮浸し○汁物○ご飯○しっとりどら焼(こしあん)
- 夕 ○豚の生姜焼き○長芋とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯

熱量 1,586kcal タンパク質 51.8g 脂質 40.7g
炭水化物 247.6g 塩分 9.4g



昼食



夕食

26

金

今月のご当地
メニュー

宮城県



昼食

鮭とはらはこは相性抜群!贅沢な
秋の味覚をお召し上がりください。

はらこ飯

ご飯の上に鮭とはらこを乗せた、宮城県の郷土料理です。
その発祥は戦国時代。漁民が鮭のはらこをご飯に入れて炊いた漁師料理を伊達政宗公に献上したところ、大いに喜ばれ広まったのが始まりと伝えられています。

- 朝 ○じゃが芋ベーコン炒め○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○宮城県 はらこ飯○南瓜煮○ほうれん草の白和え
○汁物○プチシュー
- 夕 ○チキンステーキ○白菜と貝の煮浸し○汁物
○ご飯



夕食

新

熱量 1,369kcal
タンパク質 48.2g
脂質 24.9g
炭水化物 231.4g
塩分 8.7g

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

23日
昼食

たらのピカタ



たらに溶き卵をからめて焼いた
イタリア料理です。

ぜひご賞味ください。

シーケーフーズはお客様のご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

24

水

- 朝 ○キャベツとヤングコーン炒め
○クリームパスタ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○枝豆しんじょ
○もずく○汁物○ご飯○栗大福
- 夕 ○サバの味噌煮○さつま芋の彩り煮○汁物
○ご飯

熱量 1,542kcal タンパク質 49.5g 脂質 42.7g
炭水化物 233.2g 塩分 8.8g



昼食



夕食

27

土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○切干大根煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○焼うどん○玉ねぎそぼろ煮○三杯酢和え
○汁物○ミニたい焼
- 夕 ○赤魚の西京焼き○野菜の五目煮○汁物
○ご飯

熱量 1,402kcal タンパク質 47.1g 脂質 29.7g
炭水化物 230.0g 塩分 11.8g



昼食



夕食

28
日

- 朝 ○ポークビーンズ○マカロニサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○鶏つくねの野菜添え○金平ポテト○オクラと
ひじきの柚子風味○汁物○ご飯○マンゴープリン
- 夕 ○牛すき煮○ほうれん草の辛子和え○汁物
○ご飯

熱量 1,542kcal タンパク質 48.7g 脂質 45.1g
炭水化物 228.7g 塩分 10.2g



31
水

- 朝 ○ベーコンエッグ○ほうれん草とコーンの
バター炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○デミグラスハンバーグ○カボチャのグラタン
○サラダ○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○アジの塩焼き○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,618kcal タンパク質 64.6g 脂質 52.1g
炭水化物 215.8g 塩分 8.9g



29
月

- 朝 ○里芋の鶏そぼろ○ちくわと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○海鮮散らし寿司○五目いなり○いんげん豆
○汁物○パンプキンプチケーキ
- 夕 ○アンサンブルエッグ○豚挽肉とキャベツの
カレー炒め○汁物○ご飯

熱量 1,572kcal タンパク質 57.1g 脂質 32.7g
炭水化物 257.7g 塩分 10.3g



料理コンテスト
2017

優秀賞
そんぼの家
三鷹牟礼



カボチャのグラタン

応募の思い 人気のあるグラタンの種類を増やしたい。

食事に携わる思い 目で味わい、食べて味わい、おいしかったと笑顔になって頂けると嬉しい。

30
火

- 朝 ○サケの塩焼き○なすの田舎煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚丼○肉じゃが春雨○生湯葉○汁物
○コーヒーゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○小松菜の彩り和え○汁物
○ご飯

熱量 1,525kcal タンパク質 51.0g 脂質 37.7g
炭水化物 234.6g 塩分 11.3g



昨年度、社内でも実施しました料理コンテストの賞を受賞した献立が **10、11、12、1**月と4か月にわたり登場します。どうぞお楽しみに。

