

「おいしい」という笑顔のために 

2018

10月

神無月

第149号

II

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)

1
月

- 朝 ○温泉卵○竹輪とこんにゃくの炒り煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○かつおのたたき○根菜の海老そばあん
○きのこの白和え○汁物○ご飯
- 夕 ○照り焼きチキン○南瓜サラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,384kcal タンパク質 61.5g 脂質 26.6g
炭水化物 216.2g 塩分 7.7g



5
金

- 朝 ○目玉焼き○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 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 1,510kcal タンパク質 50.0g 脂質 34.8g
炭水化物 243.8g 塩分 11.7g



2
火

- 朝 ○大豆の五目煮○冬瓜のあんかけ○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○ナムル
○汁物○ご飯
- 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 1,374kcal タンパク質 40.9g 脂質 30.2g
炭水化物 228.0g 塩分 9.6g



6
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 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○きんとき豆
○汁物
- 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 1,487kcal タンパク質 49.1g 脂質 34.7g
炭水化物 234.9g 塩分 9.7g



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○コーヒ牛乳
- 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
- 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 1,467kcal タンパク質 46.6g 脂質 44.5g
炭水化物 215.0g 塩分 8.8g



7
日

- 朝 ○ポークビーンズ○ポテトサラダ○汁物
○パン○牛乳
- 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
- 夕 ○サバの塩焼き○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯

熱量 1,538kcal タンパク質 53.0g 脂質 54.1g
炭水化物 204.4g 塩分 7.8g



4
木

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

熱量 1,542kcal タンパク質 52.9g 脂質 41.9g
炭水化物 226.9g 塩分 6.6g



8
月

- 朝 ○厚焼き玉子○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 1,550kcal タンパク質 37.9g 脂質 46.1g
炭水化物 240.4g 塩分 8.2g



9

火

- 朝 ○冷奴○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○親子煮○春菊の三杯酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,368kcal タンパク質 47.9g 脂質 28.7g
炭水化物 222.0g 塩分 8.6g



昼食



夕食

11

木

- 朝 ○白菜の煮浸し○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○大豆のコンソメ煮
○蒸し鶏のサラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○肉じゃが○ごま豆腐○汁物○松茸ご飯

熱量 1,382kcal タンパク質 41.3g 脂質 25.7g
炭水化物 241.1g 塩分 9.8g



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○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○麻婆豆腐○もやしのナムル○汁物○ご飯

熱量 1,351kcal タンパク質 47.2g 脂質 26.2g
炭水化物 224.1g 塩分 9.7g



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○コーヒー牛乳
- 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



夕食

熱量 1,455kcal
タンパク質 51.1g
脂質 38.0g
炭水化物 220.5g
塩分 11.8g

13

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 ○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
- 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 1,316kcal タンパク質 45.9g 脂質 22.3g
炭水化物 223.1g 塩分 7.2g



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○牛乳
- 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
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○春菊の辛子和え○汁物
○ご飯

熱量 1,568kcal タンパク質 55.8g 脂質 54.1g
炭水化物 207.2g 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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○かに玉○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,509kcal タンパク質 49.5g 脂質 35.0g
炭水化物 241.3g 塩分 10.3g



昼食



夕食

19
金

- 朝 ○温泉卵○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○ナポリタン○チキンカツ○コールスロー○汁物
- 夕 ○サバの照り焼き○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯

熱量 1,456kcal タンパク質 52.7g 脂質 43.1g
炭水化物 205.2g 塩分 8.4g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,268kcal タンパク質 41.2g 脂質 19.5g
炭水化物 226.4g 塩分 8.3g



昼食



夕食

20
土

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

熱量 1,398kcal タンパク質 36.9g 脂質 21.2g
炭水化物 258.3g 塩分 10.2g



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○コーヒー牛乳
- 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
- 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 1,673kcal タンパク質 46.2g 脂質 57.4g
炭水化物 237.0g 塩分 10.4g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○ねぎとろ丼○玉子豆腐○柚子じゃこもろみ○汁物
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○野菜の中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,493kcal タンパク質 54.3g 脂質 39.4g
炭水化物 222.2g 塩分 10.1g



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○牛乳
- 昼 ○助六寿司○えびと竹の子の玉子とじ○卵の花○汁物
- 夕 ○カレイの煮付け○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯

熱量 1,398kcal タンパク質 51.6g 脂質 38.0g
炭水化物 207.6g 塩分 11.1g



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』

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○かき揚げ丼○豚肉のさっと煮
○レンコンサラダ○汁物
- 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 1,394kcal タンパク質 33.6g 脂質 34.6g
炭水化物 228.7g 塩分 9.2g



25
木

- 朝 ○冷奴○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 1,496kcal タンパク質 40.7g 脂質 32.4g
炭水化物 251.0g 塩分 9.8g



23
火

- 朝 ○白菜の煮浸し○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,413kcal タンパク質 43.6g 脂質 36.2g
炭水化物 223.0g 塩分 9.1g



26
金



今月のご当地
メニュー
宮城県

鮭とはらは相性抜群!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○ヨーグルト
- 昼 ○宮城県 はらこ飯○南瓜煮○ほうれん草の白和え
○汁物
- 夕 ○チキンステーキ○白菜と貝の煮浸し○汁物
○ご飯



新

熱量 1,279kcal
タンパク質 42.6g
脂質 20.1g
炭水化物 225.4g
塩分 8.6g

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○コーヒー牛乳
- 昼 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○枝豆しんじょ
○もずく○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 1,474kcal タンパク質 43.6g 脂質 42.0g
炭水化物 223.7g 塩分 8.8g



27
土

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

熱量 1,246kcal タンパク質 38.9g 脂質 26.1g
炭水化物 207.6g 塩分 11.4g



28
日

- 朝 ○ポークビーンズ○マカロニサラダ○汁物
○パン○牛乳
- 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
- 夕 ○牛すき煮○ほうれん草の辛子和え○汁物
○ご飯

熱量 1,486kcal タンパク質 47.9g 脂質 44.1g
炭水化物 217.8g 塩分 10.1g



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○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○アジの塩焼き○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,576kcal タンパク質 59.3g 脂質 49.6g
炭水化物 216.5g 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○乳酸菌飲料
- 昼 ○海鮮散らし寿司○五目いなり○いんげん豆
○汁物
- 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 1,408kcal タンパク質 49.2g 脂質 24.9g
炭水化物 242.4g 塩分 9.8g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚丼○肉じゃが春雨○生湯葉○汁物
- 夕 ○炊き合わせ○小松菜の彩り和え○汁物
○ご飯

熱量 1,403kcal タンパク質 44.5g 脂質 33.6g
炭水化物 220.3g 塩分 11.0g



昨年度、社内で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。

