

「おいしい」という笑顔のために 

2018

11月

霜月

第150号

I

今月の献立

今月のご当地メニュー

〈長崎県〉

ちゃんぽん

〈岡山県〉

デミカツ丼



今月の表紙

中熊 倫子 さま

そんぽの家 清水麻生田
(熊本県熊本市北区)



SOMPOケア

CK FOODS

1

木

- 朝 ○ボイルウインナー○竹輪とこんにゃくの炒り煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○炒飯○揚げえびしゅうまい○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○鶏肉の利休煮○厚揚げのきのこあんかけ○汁物○ご飯

熱量 1,525kcal タンパク質 48.9g 脂質 41.5g
炭水化物 225.7g 塩分 11.2g



5

月

- 朝 ○田舎煮○焼きなす○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○キャベツの酢の物○ふき土佐煮○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○貝たくさん豚汁○春雨と鶏肉の和え物○白菜のお浸し○菜めし

熱量 1,713kcal タンパク質 45.5g 脂質 52.7g
炭水化物 253.7g 塩分 9.4g



2

金

- 朝 ○豆ひじき○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○茶そば○野菜ちぎり天○長芋とワカメのごま酢和え○レモンゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,375kcal タンパク質 50.5g 脂質 29.7g
炭水化物 221.9g 塩分 10.7g



6

火

毎月のご当地
メニュー

長崎県

ちゃんぽん

ちゃんぽんとは、麺に野菜、豚肉、魚介類など数種類の具材を混ぜ、豚骨と鶏ガラで取ったスープを加えたものです。もとは長崎県の中華料理屋店主が、学生たちに安くて栄養価の高いものを食べてもらうために考案されたといわれています。



- 朝 ○温泉卵○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○長崎県 ちゃんぽん○ポテトコロッケ○ほうれん草のお浸し○杏仁豆腐
- 夕 ○サケの塩焼き○ひめ高野煮○汁物○ご飯



熱量 1,432kcal
タンパク質 54.9g
脂質 36.7g
炭水化物 214.8g
塩分 10.2g

3

土

- 朝 ○卵の花○大根の甘辛煮○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○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○親子煮○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯

熱量 1,573kcal タンパク質 59.5g 脂質 39.3g
炭水化物 239.7g 塩分 8.7g



4

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○キャベツとウインナーのソテー○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○肉豆腐○菜の花と湯葉の煮浸し○じゃが芋煮○汁物○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○カレーの味噌煮○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯

熱量 1,527kcal タンパク質 56.9g 脂質 41.0g
炭水化物 228.6g 塩分 9.4g



7

水

- 朝 ○ポークビーンズ○スパゲティサラダ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○牛焼肉丼○ごま豆腐○しば漬○汁物○とろけるチーズケーキ
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯

熱量 1,787kcal タンパク質 51.8g 脂質 60.7g
炭水化物 251.8g 塩分 11.2g



8

木

- 朝 ○冷奴○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○サワラの照り焼き○大根のそぼろ煮○人参とワカメ
のごま酢和え○汁物○ご飯○しっとり饅頭(吹雪)
- 夕 ○豚肉の生姜煮○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯

熱量 1,548kcal タンパク質 55.5g 脂質 39.4g
炭水化物 233.2g 塩分 7.6g



9

金

- 朝 ○ウインナー玉子巻○切干大根煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○クワイ入り肉団子○カリフラワーの和風マリネ
○じゃが芋クリーム煮○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○赤魚の塩焼き○野菜の中華煮○汁物
○きのこご飯

熱量 1,455kcal タンパク質 54.1g 脂質 26.4g
炭水化物 243.3g 塩分 11.0g



12

月

- 朝 ○厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○海南鶏飯○大根とカニの中華煮
○ナムル○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○サバの味噌煮○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,413kcal タンパク質 53.3g 脂質 31.9g
炭水化物 218.8g 塩分 7.7g

料理コンテスト
2017

最優秀賞

そんぽの家S
保谷駅前

海南鶏飯

メニュー開発の
思い

鶏肉を蒸して柔らかくし、エスニック料理
を和風にアレンジして、馴染みやすい味に
仕上げました。
両親に好評だったため、ご入居者さまにも
楽しんでいただけると嬉しいです。

10

土

- 朝 ○白菜の煮浸し○南瓜のそぼろ煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○大豆のコンソメ煮
○ハムサラダ○みかんシロップ漬け
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ
○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯

熱量 1,400kcal タンパク質 41.8g 脂質 24.3g
炭水化物 246.8g 塩分 10.0g



13

火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○なすの田舎煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○煮込みハンバーグ○ツナとキャベツの炒め煮
○彩りピクルス○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○豚じゃが○枝豆しんじょ○汁物○ご飯

熱量 1,519kcal タンパク質 46.8g 脂質 34.0g
炭水化物 247.4g 塩分 8.3g



11

日

- 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 ○サケ散らし寿司○豚肉とゆりねの玉子とじ○オクラ
のごま和え○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○牛しぐれ煮○春菊の辛子和え○汁物
○ご飯

熱量 1,644kcal タンパク質 56.3g 脂質 53.1g
炭水化物 227.3g 塩分 10.3g

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

13日
夕食

豚じゃが



肉が少ないという
ご意見にお応えし、
肉を増量しました。
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。

14

水

- 朝 ○チーズオムレツ○レンコンサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○サワラの柚子味噌焼き○玉ねぎそばろ煮
○三杯酢和え○汁物○栗ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○チキンステーキ○キャベツとベーコンの
蒸し物○汁物○ご飯

熱量 1,492kcal タンパク質 54.4g 脂質 40.0g
炭水化物 225.7g 塩分 8.8g

昼食



夕食



18

日

- 朝 ○ポークビーンズ○マカロニサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○白菜と貝の煮浸し
○大根なます○汁物○ご飯○りんごプッチン
- 夕 ○カレーの煮付け○肉じゃが春雨○汁物
○ご飯

熱量 1,555kcal タンパク質 54.4g 脂質 45.8g
炭水化物 225.8g 塩分 8.5g

昼食



夕食



15

木

- 朝 ○揚げとインゲンのそばろあん○じゃが芋煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○焼きそば○野菜ちぎり天○小松菜の
彩り和え○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○アジの照り焼き
○竹輪とこんにゃくの炒り煮○汁物○ご飯

熱量 1,339kcal タンパク質 51.9g 脂質 26.8g
炭水化物 216.7g 塩分 11.0g

昼食



夕食



19

月

- 朝 ○筑前煮○アスパラと大根のさっぱり和え
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーライス○ほうれん草とコーンの
バター炒め○サラダ○マンゴープリン
- 夕 ○チキン南蛮○もやしのナムル○汁物
○ご飯

熱量 1,653kcal タンパク質 45.9g 脂質 44.9g
炭水化物 258.3g 塩分 10.2g

昼食



夕食



16

金

- 朝 ○大豆の五目煮○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏の唐揚げ○もずく○ごぼうのうま煮
○汁物○ご飯○りんごゼリー
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○焼きなす
○汁物○ご飯

熱量 1,662kcal タンパク質 61.0g 脂質 44.8g
炭水化物 246.9g 塩分 9.7g

昼食



夕食



20

火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○ブロッコリーの
ごま和え○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○刺身盛り合わせ○豚バラねぎ塩炒め
○彩り紅あずま○汁物○ご飯○栗大福
- 夕 ○牛すき煮○なすのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,467kcal タンパク質 53.8g 脂質 27.8g
炭水化物 239.2g 塩分 8.2g

昼食



夕食



17

土

- 朝 ○大根の旨煮○しそひじき○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○サケの塩焼き○レバー和風煮込み
○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯○焼き芋
- 夕 ○オムレツ○ジャーマンポテト○汁物
○ご飯

熱量 1,414kcal タンパク質 50.8g 脂質 23.8g
炭水化物 240.8g 塩分 7.5g

昼食



夕食



21

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 ○鶏つくねの野菜添え○カリフラワーの和風マリネ
○金平ポテト○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○豆と海藻のしそ風味
○汁物○ご飯

熱量 1,352kcal タンパク質 48.4g 脂質 30.8g
炭水化物 214.7g 塩分 8.1g

昼食



夕食



22

木

今月のご当地
メニュー

岡山県



トンカツとデミグラスソースの
相性をお楽しみください。

デミカツ丼

デミカツ丼は、ご飯の上にキャベツ、さらに揚げたてのトンカツを切り分けてのせ、その上にデミグラスソースをかけたものです。岡山県の「味司 野村」の創業者が考案。「卵とじ」のカツ丼とは違った、独特の味わいが堪能できます。

- 朝 ○冷奴○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○岡山県 デミカツ丼○菜の花と湯葉の煮浸し
○里芋の含め煮○汁物○杏仁豆腐
- 夕 ○かに玉○春雨サラダ○汁物○ご飯



熱量 1,692kcal
タンパク質 52.9g
脂質 48.6g
炭水化物 252.4g
塩分 10.0g

23

金

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○切昆布大豆○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○肉うどん○長芋とワカメのごま酢和え
○大根のゆず味噌煮○アロエシロップ漬け
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん
○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯

熱量 1,472kcal タンパク質 52.8g 脂質 30.4g
炭水化物 244.1g 塩分 11.4g



24

土

- 朝 ○温泉卵○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○サバの照り焼き○がんもの含め煮○もずく
○汁物○ご飯○しっとりどら焼(ずんだあん)
- 夕 ○豚の生姜焼き○ポテトサラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,807kcal タンパク質 56.2g 脂質 59.2g
炭水化物 226.6g 塩分 10.0g



25

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○クリームパスタ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○鶏肉の黒酢煮込み○生湯葉○中華春雨
○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯

熱量 1,504kcal タンパク質 57.6g 脂質 37.3g
炭水化物 230.7g 塩分 12.0g



26

月

- 朝 ○サケの塩焼き○なすの田舎煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○きんとき豆
○汁物○プチシュー
- 夕 ○肉じゃが○春菊のポン酢和え○汁物
○ご飯

熱量 1,516kcal タンパク質 53.1g 脂質 32.6g
炭水化物 243.9g 塩分 10.1g

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

23日
昼食

肉うどん



肉が硬いという
ご意見にお応えし、
肉をやわらかい部位に
変更しました。
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。

27

火

- 朝 ○野菜の五目煮○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○アンサンブルエッグ○鶏肉のミルク煮
○野菜のマリネ○汁物○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○麻婆豆腐○小松菜の彩り和え○汁物
○ご飯

熱量 1,514kcal タンパク質 49.7g 脂質 26.6g
炭水化物 260.5g 塩分 10.2g



28

水

- 朝 ○ボイルウインナー○大豆のコンソメ煮
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○アジフライ○三杯酢和え○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○マンゴープリン
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ
○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯

熱量 1,797kcal タンパク質 59.2g 脂質 61.4g
炭水化物 244.4g 塩分 10.6g



30

金

- 朝 ○目玉焼き○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○ねぎとろ丼○豚肉のさっと煮
○きのこの白和え○汁物○コーヒーゼリー
- 夕 ○照り焼きチキン○マカロニナポリタン風
○汁物○ご飯

熱量 1,445kcal タンパク質 51.5g 脂質 26.7g
炭水化物 244.0g 塩分 10.2g



29

木

- 朝 ○白菜の煮浸し○ごぼうのうま煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○クリームシチュー○お魚キャベツメンチ
○サラダ○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○サバの塩焼き○豆腐のみそかけ○汁物
○ご飯

熱量 1,532kcal タンパク質 55.8g 脂質 40.4g
炭水化物 227.6g 塩分 6.8g



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カ月にわたり登場します。どうぞお楽しみに。

あとがき

立冬

2018年は11月7日、ここからが冬の
始まりとなります。

朝夕は冷え込み、日中の日差しも弱まり、
冬が近いことを感じてきます。

木枯らし1号や初雪の便りが届き始めるの
もこの頃です。

立冬を過ぎると、初霜が降り、いよいよ
冬の佇まいへと変わります。

暦の上では、立冬から、立春の前の日まで
が冬となります。

本格的な冬がやってくる前に冬支度をし
ておきましょう。

