

「おいしい」という笑顔のために 

2018

12月

師走

第151号

I

今月の献立

ポインセチア

花言葉

「幸運を

祈る



今月のご当地メニュー

〈北海道〉

紅鮭ずわい蟹ちらし寿司

〈福島県〉

三春風グルメンチ

森 邦夫

今月の表紙



森 邦夫 さま

そんぼの家S 姪浜
(福岡県福岡市西区)

1
土

- 朝 ○卵の花○ツナとキャベツの炒め煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○貝たくさん豚汁○チキンカツ○いんげんのごま和え○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○サンマの蒲焼○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,672kcal タンパク質 49.8g 脂質 48.0g
炭水化物 245.0g 塩分 8.1g



4
火

- 朝 ○厚焼き玉子○豆ひじき○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○チキンステーキ○キャベツとヤングコーン炒め
○カリフラワーの和風マリネ○汁物○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○サバの照り焼き○金平ポテト○汁物
○ご飯

熱量 1,600kcal タンパク質 56.8g 脂質 40.2g
炭水化物 242.4g 塩分 7.4g



2
日

- 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 ○鶏のさっぱり煮○白菜と貝の煮浸し○ポテト
サラダ○汁物○ご飯○とろけるチーズケーキ
- 夕 ○豚肉の生姜煮○豆腐つくね団子○汁物
○ご飯

熱量 1,750kcal タンパク質 58.1g 脂質 71.9g
炭水化物 208.0g 塩分 9.5g



5
水

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー
○トマトペンネ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○牛丼○かに大根○彩り紅あずま
○汁物○オレンジゼリー
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○玉子豆腐
○汁物○ご飯

熱量 1,714kcal タンパク質 52.0g 脂質 54.1g
炭水化物 246.3g 塩分 11.3g



3
月

- 朝 ○田舎煮○焼きなす○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○白身魚のフリット 油淋ソース○玉ねぎそぼろ煮
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○おでん○オクラと枝豆の彩り和え○汁物
○十穀ご飯

熱量 1,471kcal タンパク質 48.2g 脂質 30.6g
炭水化物 242.6g 塩分 9.7g



6
木

- 朝 ○ひめ高野煮○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○酢豚○えびと竹の子の玉子とじ○もやしの
ナムル○汁物○ご飯○しっとり饅頭(吹雪)
- 夕 ○カレーの味噌煮○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○汁物○ご飯

熱量 1,363kcal タンパク質 52.8g 脂質 18.8g
炭水化物 239.0g 塩分 8.6g



料理コンテスト
2017

主菜部門賞
そんぽの家
稲城矢野口

白身魚のフリット 油淋ソース

メニュー開発の
思い

やわらかく食べやすい白身魚を揚げることで臭みを取り、自分の好きな油淋鶏ソースを合わせてさっぱり召し上がっていただけるようにアレンジしました。



7
金

毎月のご当地
メニュー

北海道



旨味の詰まった紅鮭と甘味のある
ずわい蟹をぜひご賞味ください

紅鮭ずわい蟹ちらし寿司

鮭の中でも一番おいしいとされる「紅鮭」。料理に彩りを与え、食欲をそそる赤い身は、コクのある旨みとほんのりした甘味が特徴です。今月はそんな紅鮭とずわい蟹を使った北海道のご当地メニューをご用意しました。

- 朝 ○温泉卵○切干大根煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○北海道 紅鮭ずわい蟹ちらし寿司○ほうれん草とツナの和え物○切昆布大豆○汁物○抹茶プリン
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○かぼちゃのポトフ○汁物○ご飯



熱量 1,447kcal
タンパク質 56.9g
脂質 26.7g
炭水化物 237.2g
塩分 9.2g

8
土

- 朝 ○白菜の煮浸し○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ハヤシライス○たまごサラダ○アロエシロップ漬け
- 夕 ○豚じゃが○豆腐のみそかけ○汁物○ご飯

熱量 1,636kcal タンパク質 46.4g 脂質 43.3g
炭水化物 257.8g 塩分 8.7g



9
日

- 朝 ○ポークビーンズ○スパゲティサラダ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○赤魚の煮付け○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○オクラとひじきの柚子風味○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○ごま豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,489kcal タンパク質 52.4g 脂質 41.2g
炭水化物 220.1g 塩分 8.0g



10
月

- 朝 ○目玉焼き○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○穴子丼○人参とワカメのごま酢和え○筍の土佐煮○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○牛すき煮○きのこの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,466kcal タンパク質 50.3g 脂質 27.2g
炭水化物 244.2g 塩分 9.9g



11
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 ○とんかつ○大根なます○野菜の中華煮○汁物○ご飯○りんごゼリー
- 夕 ○サケの塩焼き○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯

熱量 1,560kcal タンパク質 51.5g 脂質 32.7g
炭水化物 256.3g 塩分 8.9g



12
水

- 朝 ○ボイルウインナー○レンコンサラダ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○きんとき豆○汁物○ショコラブチケーキ
- 夕 ○親子煮○大根の旨煮○汁物○ご飯

熱量 1,656kcal タンパク質 56.9g 脂質 48.8g
炭水化物 219.5g 塩分 13.7g



13
木

- 朝 ○野菜の五目煮○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○カレーコロッケ○かに風味サラダ○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○エビチリ○野菜しゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,600kcal タンパク質 48.3g 脂質 39.6g
炭水化物 253.8g 塩分 9.7g



14

金

- 朝 ○揚げとインゲンのそぼろあん○じゃが芋煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○とんこつラーメン○野菜ちぎり天○ナムル
○マンゴープリン
- 夕 ○照焼きハンバーグ○野菜のマリネ○汁物
○ご飯

熱量 1,472kcal タンパク質 48.9g 脂質 37.3g
炭水化物 227.1g 塩分 12.6g



昼食



夕食

15

土

- 朝 ○大根の甘辛煮○しそひじき○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○サバの味噌煮○肉じゃが春雨
○キャベツの酢の物○汁物○ご飯○栗大福
- 夕 ○豚バラ焼肉○温奴○汁物○ご飯

熱量 1,630kcal タンパク質 52.8g 脂質 49.2g
炭水化物 233.0g 塩分 7.9g



昼食



夕食

16

日

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○マカロニサラダ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○肉団子○アスパラと大根のさっぱり和え
○ふぎ土佐煮○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○アジの塩焼き○田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,575kcal タンパク質 56.8g 脂質 48.0g
炭水化物 221.2g 塩分 9.0g



昼食



夕食

17

月

昼食



サクサクのメンチカツと風味豊かな
ピーマンがマッチした一品

今月のご当地
メニュー

福島県

三春風グルメンチ

全国有数のピーマンの生産地、福島県三春町のご当地B級グルメです。三春のピーマンは皮が薄く軟らかいことが特徴。サクサクのメンチカツに、三春のピーマンの風味と食感がマッチした絶妙な味わいをお楽しみください。

- 朝 ○大豆の五目煮○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○福島県 三春風グルメンチ○もずく
○南瓜煮○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○かに玉○なすのおかか煮○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,726kcal
タンパク質 46.4g
脂質 50.4g
炭水化物 263.2g
塩分 11.6g

18

火

- 朝 ○サケの塩焼き○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚丼○キャベツとベーコンの蒸し物
○長芋とワカメのごま酢和え○汁物○焼き芋
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○大豆のじゃこ煮
○汁物○ご飯

熱量 1,602kcal タンパク質 56.3g 脂質 40.8g
炭水化物 242.1g 塩分 9.9g



昼食



夕食

19

水

- 朝 ○チーズオムレツ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○きつねうどん○枝豆しんじょ
○小松菜の彩り和え○みかんシロップ漬け
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,422kcal タンパク質 48.2g 脂質 46.9g
炭水化物 199.2g 塩分 12.2g



昼食



夕食



20

木

- 朝 ○温奴○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○たらのピカタ○カリフラワーの和風マリネ○マカロニ
ナポリタン風○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○さつま芋の彩り煮
○汁物○ご飯

熱量 1,547kcal たんぱく質 56.3g 脂質 34.2g
炭水化物 241.7g 塩分 8.0g



昼食



夕食

24

月

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○なすの田舎煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○チーズインハンバーグ○ベーコンポテト
○コールスロー○汁物○ご飯○しっとりどら焼(こしあん)
- 夕 ○赤魚の西京焼き○レンコンの南部煮
○汁物○鶏めし

熱量 1,515kcal たんぱく質 52.6g 脂質 31.6g
炭水化物 247.6g 塩分 9.7g



昼食



夕食

21

金

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ○レモンゼリー
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○白菜の三杯酢和え
○汁物○ご飯

熱量 1,528kcal たんぱく質 47.0g 脂質 33.3g
炭水化物 252.9g 塩分 10.0g



昼食



夕食

25

火

- 朝 ○温泉卵○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○クリスマスプレート○スモークサーモンの
マリネ○プチケーキ○白身魚のチャウダー
- 夕 ○豚の生姜焼き○ごぼうサラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,817kcal たんぱく質 63.8g 脂質 65.6g
炭水化物 231.2g 塩分 7.4g



昼食



夕食

22

土

- 朝 ○切昆布大豆○いんげんのごま和え○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○えびちらし寿司○南瓜のそぼろ煮
○イワシの浅炊き○汁物○黒糖饅頭
- 夕 ○豚キムチ○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,553kcal たんぱく質 50.3g 脂質 32.5g
炭水化物 259.1g 塩分 10.3g



昼食



夕食

23

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○クリームパスタ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○サバの塩焼き○菜の花と湯葉の煮浸し
○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○五目豆腐揚
○汁物○ご飯

熱量 1,519kcal たんぱく質 49.5g 脂質 51.1g
炭水化物 209.4g 塩分 8.5g



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』

25日
昼食

クリスマスプレート

ローストチキンにプチケーキ。
クリスマスメニューです。

ぜひご賞味ください。



シーケーフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

25日
夕食

豚の生姜焼き

味が濃すぎるというご意見に応え、
調味料を調節し、
玉ねぎを加え、野菜のコクと
甘みをプラスしました。

ぜひご賞味ください。



シーケーフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

26
水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○肉じゃが○ほうれん草とツナの和え物○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○三杯酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,617kcal タンパク質 53.3g 脂質 43.5g
炭水化物 248.0g 塩分 10.6g



昼食



夕食

29
土

- 朝 ○ポイルウインナー○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○サケの塩焼き○里芋の鶏そぼろ○ほうれん草の白和え○汁物○若菜ご飯○マンゴープリン
- 夕 ○アンサンブルエッグ○スパゲティサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,594kcal タンパク質 53.8g 脂質 44.3g
炭水化物 235.1g 塩分 8.9g



昼食



夕食

27
木

- 朝 ○白菜の煮浸し○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーの煮付け○根菜の海老そぼろあん○生湯葉○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○クリームシチュー○チキンカツ○ハムサラダ○ご飯

熱量 1,448kcal タンパク質 51.6g 脂質 29.9g
炭水化物 236.1g 塩分 8.0g



昼食



夕食

30
日

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃがバター○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○キャベツとベーコンの蒸し物○彩り紅あずま○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○サバの煮付け○湯豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,601kcal タンパク質 52.2g 脂質 49.7g
炭水化物 227.0g 塩分 8.5g



昼食



夕食

28
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○焼きなす○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○もやしのナムル○汁物○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○鶏唐揚げの和風あんかけ○春菊の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,421kcal タンパク質 48.2g 脂質 26.7g
炭水化物 240.3g 塩分 8.8g



昼食



夕食

31
月

- 朝 ○目玉焼き○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○牛しぐれ煮○キャベツの酢の物○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○年越しそば○筑前煮○杏仁豆腐

熱量 1,573kcal タンパク質 52.3g 脂質 34.6g
炭水化物 253.6g 塩分 12.4g



昼食



夕食

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カ月にわたり登場します。どうぞお楽しみに。

