

「おいしい」という笑顔のために 

2026

9月
長月

第244号

I

今月の季節御膳

敬老の日御膳

今月のご当地メニュー

〈青森県〉いかめんちカツ

朝食のご当地メニュー

〈三重県〉あさりのしぐれ煮

駅弁風

〈広島県〉ぜいたく穴子飯

今月の
表紙・裏表紙



谷 賢二郎 さま

そんぽの家 万博公園
(大阪府吹田市)



1 火

- 朝 ○ごぼうのそぼろ煮○いんげんの白和え
○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚西京焼
昼 ○肉団子○じゃが芋煮○豆と海藻のしそ風味
○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
夕 ○マトウダイの煮付け○キャベツと油揚げの
蒸し煮○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,342kcal たんぱく質 51.0g 脂質 17.8g
炭水化物 246.8g 食塩相当量 8.0g



2 水

- 朝 ○ベーコンエッグ○クリームパスタ○汁物○丸パン
○乳飲料○キャベツとソーセージのソテー
昼 ○牛すき煮○揚げなすのポン酢かけ
○チンゲン菜の煮浸し○汁物○ご飯○チョコまん
夕 ○チキン南蛮○さつま芋甘辛煮○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,619kcal たんぱく質 52.3g 脂質 48.3g
炭水化物 247.8g 食塩相当量 11.5g



3 木

- 朝 ○豆腐つくね団子○小松菜と人参のごま和え
○汁物○ご飯○乳飲料○イワシの梅煮
昼 ○豚の角煮○根菜の海老そぼろあん○きゅうりの
酢の物○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
夕 ○サワラの西京焼き○牛肉と野菜の炒め物
○季節の椀物(秋)○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,695kcal たんぱく質 60.0g 脂質 53.6g
炭水化物 241.1g 食塩相当量 8.1g



4 金

駅弁風

広島県



120年以上続く広島駅の駅弁を参考にしました。

ぜいたく穴子飯

広島県は、江戸時代から続く穴子の名産地として有名です。ふつくらと煮た穴子を丸ごと2本、茶飯にたっぷりと盛り付け、醤油とみりんで仕上げた特製ダレをかけました。旅行気分を味わえる特別なひとときをお楽しみください。

- 朝 ○豚肉と菜の花のゴマ煮○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳飲料○枝豆しんじょ
昼 ○広島県 ぜいたく穴子飯○山菜煮○たけのこ煮
○汁物○まんじゅう(抹茶)
夕 ○オムレツデミグラスソース○ジャーマンポテト
○汁物○ご飯○彩りサラダ(チーズ&バジル)



熱量 1,425kcal
たんぱく質 48.5g
脂質 31.2g
炭水化物 241.8g
食塩相当量 9.5g

5 土

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
昼 ○豚キムチ○さつま芋の彩り煮○人参とワカメの
ごま酢和え○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
夕 ○サバメンチカツ○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,466kcal たんぱく質 44.9g 脂質 32.1g
炭水化物 252.5g 食塩相当量 8.3g



今月の旬な食材

○さつま芋○里芋○ごぼう

- 1朝 19朝 ごぼうのそぼろ煮
2夕 11昼 さつま芋甘辛煮
5昼 さつま芋の彩り煮
24夕 さつま芋昆布煮
26朝 里芋の含め煮

秋の味覚の一つ『さつま芋』。食物繊維が含まれておりからに優しく、おなかもち喜ぶ旬の味わいをお楽しみください。

6 日

- 朝 ○彩りオムレツ○かに風味サラダ○汁物
○パン○乳飲料○かぼちゃの洋風煮
昼 ○赤魚の塩焼き○牛しぐれ煮○オニオン
サラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
夕 ○ピーマンの肉詰め○じゃが芋煮○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,467kcal たんぱく質 56.8g 脂質 33.0g
炭水化物 237.3g 食塩相当量 9.8g



7
月

- 朝 ○豆ひじき○なすの田舎煮○汁物○ご飯
○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天
○豆腐と白菜の煮浸し○みかんシロップ漬け
- 夕 ○豚焼肉○ささげのごま和え○汁物○ご飯
○筍の土佐煮

熱量 1,334kcal たんぱく質 48.9g 脂質 23.8g
炭水化物 232.3g 食塩相当量 10.6g

昼食



夕食

8
火

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○青菜とカニカマのお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○ハンバーグ○高野豆腐の含め煮○ブロッ
コリーのごま和え○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○きのこ油揚げの
甘辛炒め○汁物○ご飯○サラダ(和風)

熱量 1,523kcal たんぱく質 57.2g 脂質 36.3g
炭水化物 246.2g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食

9
水

- 朝 ○キャベツとベーコンの炒め物○しいたけのソテー
○汁物○パン○乳飲料○スパゲティサラダ
- 昼 ○とんかつ○なすの煮浸し○おみ漬け
○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○肉じゃが○五目豆腐揚げ○汁物○ご飯
○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,831kcal たんぱく質 49.5g 脂質 65.6g
炭水化物 259.9g 食塩相当量 10.9g

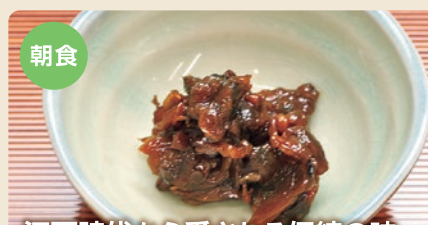
昼食



夕食

10
木

朝食



江戸時代から愛される伝統の味。
生姜が効いた、ご飯が進む一品です。

朝食のご当地
メニュー

三重県

あさりのしぐれ煮

しぐれ煮は三重県が発祥の地とされています。伊勢湾などで
獲れるあさりの豊かな風味を年間を通じて楽しめるよう、保
存がきく調理法として古くから親しまれてきたと言われてい
ます。そんな伝統の味わいを、ぜひ朝からお楽しみください。

朝

- 目玉焼き○チンゲン菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳飲料○あさりのしぐれ煮

昼

- 麻婆豆腐○にんにくの芽のうま煮
○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯○スイートポテト

夕

- タラのムニエル(オニオンソース)
○ハッシュドポテト○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,322kcal たんぱく質 42.1g 脂質 21.0g
炭水化物 242.3g 食塩相当量 7.1g

昼食



夕食

11
金

- 朝 ○大根の旨煮○キャベツと昆布の和え物
○汁物○ご飯○乳飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○そばろ丼○さつま芋甘辛煮
○ほうれん草の白和え○汁物○チョコパイ
- 夕 ○ハムカツコロケ盛り合せ
○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,509kcal たんぱく質 51.9g 脂質 33.4g
炭水化物 252.7g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食

12
土

- ★朝 ○厚焼き玉子○菜の花と湯葉の煮びたし○だし
を味わうお吸い物○ご飯○乳飲料○明太子
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○レモンゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○豚バラねぎ塩炒め○汁物
○秋の炊き込みご飯○なすのお浸し

熱量 1,539kcal たんぱく質 46.7g 脂質 43.9g
炭水化物 244.4g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



13

日

- 朝 ○マカロニナポリタン風○ツナサラダ○汁物
○丸パン○乳飲料○鶏肉のミルク煮
- 昼 ○かも南蛮そば○豚挽肉とキャベツのカレー炒め
○クワイとワカメの酢の物○りんごコンポート
- 夕 ○サバの味噌煮○かぶの煮物
○季節の椀物(秋)○ご飯○彩り紅あずま

熱量 1,461kcal たんぱく質 51.0g 脂質 40.6g
炭水化物 223.5g 食塩相当量 10.6g

昼食



夕食



14

月

- 朝 ○厚焼き玉子○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○サンマの塩焼き○れんこんの甘辛炒め○いんげんの白和え○汁物○ご飯○黒糖ろーるケーキ
- 夕 ○豚の生姜焼き○筍の煮物○汁物○ご飯
○みかん

熱量 1,512kcal たんぱく質 54.2g 脂質 46.0g
炭水化物 228.5g 食塩相当量 7.5g

昼食



夕食



15

火

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○オクラのお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○おでん○ポテトコロッケ○チンゲン菜のごま和え○汁物○若菜ご飯○栗蒸ししょうかん
- 夕 ○白身魚のレモンソース○えびグラタン
○汁物○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,413kcal たんぱく質 52.8g 脂質 26.7g
炭水化物 237.5g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



16

水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○野菜のトマト煮
○汁物○パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○オクラと長芋の和え物○汁物○ミニたい焼き
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○ひじき煮○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,872kcal たんぱく質 46.2g 脂質 70.9g
炭水化物 263.0g 食塩相当量 12.0g

昼食



夕食



17

木

- 朝 ★○チーズ入り焼きかまぼこ○ふきと油揚げの煮物○だしを味わうお吸い物○ご飯○乳飲料○姫皮の梅和え
- 昼 ○クリームシチュー○ズッキーニとベーコンのソテー○レンコンサラダ○ご飯○シュークリーム
- 夕 ○かに玉○中華春雨○汁物○ご飯
○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,384kcal たんぱく質 43.4g 脂質 25.7g
炭水化物 248.1g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



18

金

- 朝 ○キャベツとあさりの酒蒸し風○雷こんにやく○汁物○ご飯○乳飲料○ブリ大根
- 昼 ○冷しゃぶ梅きゅうりそうめん
○鶏の海苔巻き揚げ○ぶどうゼリー
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○人参と玉子の炒め物
○汁物○6色の野菜ご飯○サラダ(豆乳ごま)

腸内環境の日
熱量 1,316kcal たんぱく質 42.5g 脂質 30.6g
炭水化物 221.4g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



19

土

- 朝 ○とろろ○ごぼうのそぼろ煮○汁物○ご飯
○乳飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○チキンステーキ○エリンギのマリネ○ミニコーンのバター炒め○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○豚じゃが○野菜つまみれ○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬け

熱量 1,663kcal たんぱく質 67.2g 脂質 40.7g
炭水化物 259.6g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



20

日

- 朝 ○ポークビーンズ○スクランブルエッグ
○汁物○丸パン○乳飲料○コールスロー
- 昼 ○牛丼○田舎煮○ほうれん草の白和え
○汁物○桃ゼリー
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○切干大根と昆布の煮物
○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,691kcal たんぱく質 54.1g 脂質 59.2g
炭水化物 241.2g 食塩相当量 10.1g

昼食



夕食



21
月

毎月の

季節
御膳

昼食



感謝の気持ちを込めて、
特別な和食御膳を用意しました。

敬老の日御膳

3種の天ぷら盛り合せや、優しい味わいのはんぺん和小松菜の煮物をご用意。お祝いの赤飯や大根なますに、寿の上用まんじゅうを添えました。日頃の感謝と、長寿を願う気持ちをたっぷり詰め込んだ特別な御膳を、ぜひご賞味ください。

- 朝 ○だし奴○牛肉と野菜の炒め物○汁物○ご飯
○乳飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○はんぺん和小松菜の煮物
○大根なます○汁物○赤飯○上用まんじゅう(紅)
- 夕 ○ポークソテー○スパゲティサラダ○汁物○ご飯
○マンゴー

夕食



熱量 1,732kcal
たんぱく質 50.0g
脂質 58.9g
炭水化物 254.8g
食塩相当量 7.9g

22
火

- ★朝 ○スノークラブ○ほうれん草のお浸し○だしを
味わうお吸い物○ご飯○乳飲料○おかか佃煮
- 昼 ○焼きそば○チキンカツ○菜の花と湯葉の
煮浸し○汁物○はちみつプチケーキ
- 夕 ○親子煮○筍の煮物○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,373kcal たんぱく質 52.2g 脂質 32.5g
炭水化物 218.1g 食塩相当量 10.4g

昼食



夕食



23
水

- 朝 ○ナゲット○ジャーマンポテト○汁物○パン
○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○ブリの照り煮○信田煮
○なすのおかか和え○汁物○ご飯○おはぎ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○人参とワカメのごま酢和え
○季節の椀物(秋)○ご飯○パイナップル

熱量 1,622kcal たんぱく質 56.1g 脂質 49.8g
炭水化物 239.4g 食塩相当量 9.7g

昼食



夕食



24
木

- 朝 ○四目厚焼き玉子○ささげのごま和え
○汁物○ご飯○乳飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○豚肉とブロッコリーの中中華炒め○海鮮しゅうまい
○大根と人参のナムル○汁物○ご飯○ココアウエハース
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○さつま芋昆布煮
○汁物○かつお舞うだしご飯○メロン

熱量 1,408kcal たんぱく質 48.8g 脂質 31.7g
炭水化物 234.2g 食塩相当量 9.7g

昼食



夕食



25
金

- 朝 ○かぶの煮物○春菊としめじのお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○かに散らし寿司○揚げ出し豆腐○白花生
○汁物○リンゴゼリー
- 夕 ○チキンカツ○チンゲン菜のごま和え○汁物
○ご飯○みかん

熱量 1,388kcal たんぱく質 48.2g 脂質 23.1g
炭水化物 248.3g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



26
土

- 朝 ○豚肉の玉子とじ○里芋の含め煮○汁物
○ご飯○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○ハヤシライス○サラダ(豆乳ごま)
○パイナップルシロップ漬け
- 夕 ○赤魚のみりん焼き○小松菜の辛子和え
○汁物○ご飯○竹輪とこんにゃくの炒り煮

熱量 1,407kcal たんぱく質 58.5g 脂質 26.4g
炭水化物 238.2g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



27
日

- 朝 ○はんぺんチーズ○マカロニナポリタン風
○汁物○丸パン○乳飲料○豆サラダ
- 昼 ○アジの照り焼き○白菜とさつま揚げの煮浸し○カリフラ
ワーの甘酢漬け○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○なすの煮浸し
○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,510kcal たんぱく質 59.6g 脂質 42.3g
炭水化物 221.4g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



28
月

- ★
朝 ○ニシン甘露煮○アスパラと大根のさっぱり和え○だしを味わうお吸い物○ご飯○乳飲料○塩麴の小さきゅうり
昼 ○きつねうどん○チキンカツ○ピーマンのごま和え○ぶどうゼリー
夕 ○牛バラ焼肉炒め○大豆のじゃこ煮○汁物○ご飯○玉子豆腐

熱量 1,460kcal たんぱく質 56.2g 脂質 34.7g
炭水化物 235.5g 食塩相当量 10.6g



29
火

毎月のご当地
メニュー

青森県



青森の魅力がたくさん詰まった
メニューに仕上げました♪

いかめんちカツ

いかや玉ねぎ・紅生姜など大きめの具材が入ったいかめんちカツを、歯切れ良く食べやすく仕上げました。明治の頃より青森県南地方の冬の保存食として食されてきた、大根・胡瓜の「なんばんみそ」とともに楽しみください。

- 朝 ○野菜の五目煮○キャベツと油揚げの蒸し煮○汁物○ご飯○乳飲料○ぶり大根
昼 ○青森県 いかめんちカツ○小松菜のお浸し○青森県なんばんみそ○汁物○ご飯○チョコレートムースケーキ
夕 ○酢豚○中華春雨○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け



熱量 1,590kcal
たんぱく質 48.0g
脂質 40.6g
炭水化物 258.1g
食塩相当量 8.3g

30
水

- 朝 ○ゆでたまご○ポークビーンズ○汁物○パン○乳飲料○ほうれん草とコーンのバター炒め
昼 ○クワイ入り肉団子○じゃが芋煮○キャベツの酢の物○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
夕 ○サバの煮付け○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,463kcal たんぱく質 48.8g 脂質 39.0g
炭水化物 235.5g 食塩相当量 10.1g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

14日
昼食

サンマの塩焼き



秋が旬の脂ののったサンマを、海藻のうま味が利いた塩に漬け込み、ふっくら香ばしく焼き上げました。
ぜひご賞味ください。

21日
夕食

添え野菜



洋食の付け合わせに、彩り鮮やかな「ズッキーニ」が加わりました。
ぜひご賞味ください。

23日
昼食

おはぎ



もち米の程よい粒感と、小豆本来の味わいを生かした優しい甘さが広がる特製おはぎです。
ぜひご賞味ください。

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。

※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。

※ マークがある日の味付きご飯は麦入りです。

※都合により献立を変更する場合があります。

※ 色付けされているメニューは地域に合わせた味付けとなっております。月により無い場合もございます。

※ マークのある日は厳選した食材で作る朝食御膳です。

