

「おいしい」という笑顔のために 

2026

10月
神無月

第245号

II

今月の献立

今月の
表紙・裏表紙

▼
そんぽの家S
城東天王田
(大阪府大阪市)

今月の季節御膳

オータムランチ

今月のご当地メニュー

〈宮城県〉はらこ飯

食の望遠鏡

〈イギリス〉フィッシュ&チップス

駅弁風

〈北海道〉北海丼

SOMPOケアソリューションズ

1

木

- 朝 ○とろろ○はんぺん和大根の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○カリフラワー
のおかか和え○季節の栞物(秋)○芋ようかん
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○豆ひじき○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,349kcal たんぱく質 51.3g 脂質 23.3g
炭水化物 234.5g 食塩相当量 9.5g



2

金

- 朝 ○野菜つみれ○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト○根菜の海老そばろあん
- 昼 ○白身魚のジンジャーソースかけ○ツナとキャベツの
炒め煮○豆サラダ○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○牛すき煮○ピーマンとちくわの炒め物
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,378kcal たんぱく質 45.8g 脂質 25.9g
炭水化物 244.4g 食塩相当量 9.3g



3

土

- 朝 ○白菜とさつま揚げの煮浸し○雷こんにゃく○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○鶏肉ときこのガーリック炒め○筍の煮物○カニカマ
ときゅうりの和え物○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サンマの塩焼き○高野豆腐の玉子とじ
○汁物○ご飯○サラダ(和風)

熱量 1,365kcal たんぱく質 57.0g 脂質 34.4g
炭水化物 212.2g 食塩相当量 9.4g



4

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○炊き合わせ○人参と玉子の炒め物○小松菜のお浸し
○汁物○秋の炊き込みご飯○バニラウエハース
- 夕 ○肉団子○かぶの煮物○汁物○ご飯
○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,542kcal たんぱく質 47.1g 脂質 43.5g
炭水化物 242.1g 食塩相当量 9.9g



5

月

駅弁風

北海道



海の幸をお楽しみください。

北海丼

北海道といえば海鮮。酢飯の上にサーモンや紅ズワイガニのほぐし身、イタヤ貝、イクラなどを贅沢に盛り付け、海の幸たっぷりの海鮮丼に仕上げました。駅弁気分をぜひご堪能ください!

- 朝 ○温奴○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○信田巻
- 昼 ○北海道 北海丼○高野豆腐の含め煮
○ほうれん草のお浸し○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○チキンステーキ○キャベツとソーセージの
ソテー○汁物○ご飯○メロン



熱量 1,445kcal
たんぱく質 68.5g
脂質 30.1g
炭水化物 228.9g
食塩相当量 9.3g

6

火

- 朝 ○目玉焼き○キャベツと昆布の和え物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○豚じゃが○カリフラワーのおかか和え○野菜
ちぎり天○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○白身魚の甘酢あんかけ○にんにくの芽の
うま煮○汁物○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,470kcal たんぱく質 45.0g 脂質 34.1g
炭水化物 248.1g 食塩相当量 7.1g



7

水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○レンコンサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ○はんぺんチーズ
- 昼 ○マスの塩焼き○きのこ油揚げの甘辛炒め
○オクラと長芋の和え物○汁物○ご飯○チョコまん
- 夕 ○豚焼肉○ひじき煮○汁物○ご飯○みかん

熱量 1,461kcal たんぱく質 52.5g 脂質 37.2g
炭水化物 232.7g 食塩相当量 10.4g



8

木

- ★
朝 ○厚焼き玉子○青菜とカニカマのお浸し○だしを味わうお吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○明太子
- 昼 ○肉うどん○ちくわの磯辺天ぷら○山菜みぞれ和え○ぶどうゼリー
- 夕 ○煮込みハンバーグ○野菜のマリネ○汁物○ご飯○ミニコーンのバター炒め

熱量 1,387kcal たんぱく質 41.5g 脂質 36.2g
炭水化物 226.8g 食塩相当量 10.7g



12

月

- 朝 ○とろろ○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○メバルの塩焼き
- 昼 ○肉団子の和風あんかけ○大根の梅肉和え○ひじき煮○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○肉豆腐○揚げなすのポン酢かけ○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,427kcal たんぱく質 45.0g 脂質 35.6g
炭水化物 234.1g 食塩相当量 9.7g



9

金

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○はんぺんと大根の煮物○汁物○ご飯○ヨーグルト○納豆
- 昼 ○アジフライ○切昆布大豆○白菜漬○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○親子煮○枝豆しんじょ○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,554kcal たんぱく質 60.7g 脂質 41.0g
炭水化物 239.2g 食塩相当量 8.0g



13

火

- 朝 ○里芋のそぼろ煮○卵の花○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ぶり大根
- 昼 ○鶏だしラーメン○餃子○レモンゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○えびグラタン○汁物○ご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,411kcal たんぱく質 53.8g 脂質 32.1g
炭水化物 227.6g 食塩相当量 11.1g

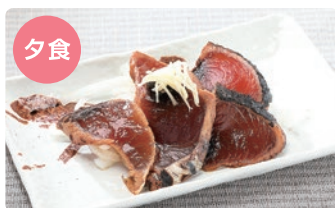


10

土

- 朝 ○温泉卵○切干大根と昆布の煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○野菜カレー○彩りサラダ(チーズ&バジル)○みかんシロップ漬け
- 夕 ○カツオのたたき漬け○豚肉の玉子とじ○汁物○ご飯○めかぶ

熱量 1,413kcal たんぱく質 56.6g 脂質 30.5g
炭水化物 228.7g 食塩相当量 8.7g



14

水

- 朝 ○ナゲット○ポテトサラダ○汁物○パン○カフェオーレ○キャベツのコンソメ煮
- 昼 ○かに散らし寿司○五目豆腐揚げ○白花生○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○筑前煮○もずく○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,600kcal たんぱく質 49.3g 脂質 39.8g
炭水化物 261.0g 食塩相当量 11.6g



11

日

- 朝 ○クリームパスタ○南瓜サラダ○汁物○パン○乳飲料○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
- 昼 ○五目うま煮○しゅうまい○ナムル○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○チキン南蛮○かぶの煮物○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,534kcal たんぱく質 51.7g 脂質 42.7g
炭水化物 239.0g 食塩相当量 9.5g



15

木

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○ピーマンとちくわの炒め物○なすの田舎煮○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○白身魚の煮付け○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,294kcal たんぱく質 48.8g 脂質 19.7g
炭水化物 232.8g 食塩相当量 8.1g



16

金

今月の

季節
御膳

オータムランチ

マスのうま味が引き立つようにまろやかなホワイトソースで煮込みました。副菜にはマカロニナポリタン風と南瓜サラダを添え、秋の彩りと味覚を存分に楽しめるランチに仕上げました。

- 朝 ○目玉焼き○いんげんの白和え○汁物○ご飯
○ヨーグルト○信田巻
- 昼 ○マスのクリーム煮○マカロニナポリタン風
○南瓜サラダ○汁物○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○パイナップル



熱量 1,403kcal
たんぱく質 47.6g
脂質 31.5g
炭水化物 234.9g
食塩相当量 7.3g

17

土

腸内環境
の日

- 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○乳酸菌飲料○おかか佃煮
- 昼 ○おでん○さつま芋甘辛煮○きゅうりの
酢の物○汁物○ゆかりご飯○プリン
- 夕 ○大きなエビチリ○大根と人参のナムル
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,304kcal たんぱく質 39.1g 脂質 18.0g
炭水化物 246.7g 食塩相当量 9.0g



18

日

- 朝 ○彩りオムレツ○スパゲティサラダ○汁物○パン
○乳飲料○ズッキーニとベーコンのソテー
- 昼 ○メンチカツ○大豆の五目煮○おみ漬け
○汁物○ご飯○スイートポテト
- 夕 ○サワラのだし焼き○里芋の含め煮○汁物
○かつお舞うだしご飯○りんごコンポート

熱量 1,624kcal たんぱく質 51.9g 脂質 53.8g
炭水化物 235.5g 食塩相当量 10.0g



19

月

- 朝 ○甘辛鶏つくね○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○刺身盛り合わせ○はんぺん和小松菜の煮物○牛蒡と蓮根
のそぼろあん○季節の椀物(秋)○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○豚肉とキャベツの煮込み○ほうれん草と
コーンのバター炒め○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,314kcal たんぱく質 50.5g 脂質 26.1g
炭水化物 220.1g 食塩相当量 7.9g



20

火

- 朝 ○金平ごぼう○小松菜のおかか和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○豚丼○切干大根煮○ほうれん草の白和え
○汁物○栗蒸ししょうかん
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○じゃが芋煮
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,625kcal たんぱく質 37.9g 脂質 51.8g
炭水化物 254.0g 食塩相当量 8.1g



21

水

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○スクランブルエッグ○汁物
○パン○カフェオーレ○エリンギのマリネ
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○れんこんと昆布の煮物
○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○タラのみそ焼き○春菊としめじのお浸し
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,355kcal たんぱく質 46.1g 脂質 25.9g
炭水化物 235.5g 食塩相当量 9.1g



今月の旬な食材

○さつま芋○かぶ○かぼちゃ

- 4朝 11朝 16昼 南瓜サラダ
4夕 11夕 かぶの煮物
17昼 26昼 さつま芋甘辛煮
23昼 さつま芋昆布煮
25朝 かぼちゃの洋風煮
28昼 南瓜煮

寒さとともに甘みが
増す『かぶ』。消化を
助ける成分が含まれ
ており、冷えたからだ
に優しく、おなかも喜
ぶ旬の味わいをお楽
しみください。

22

木

腸内環境
の日食の
望遠鏡

イギリス



フィッシュ&チップス

フィッシュ&チップスはイギリスを代表する料理のひとつです。外はサクッと、中はフワッと柔らかなスケソウダラのフライにフライドポテトを添え、程よい塩味を利かせました。今回はご要望にお応えし、パンと合わせてご用意いたしました。

- ★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 ○乳酸菌飲料 ○姫皮の梅和え
- 昼 ○イギリス フィッシュ&チップス ○ツナとキャベツの炒め煮 ○野菜のマリネ ○汁物 ○パン ○シュークリーム
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ ○豚バラねぎ塩炒め ○汁物 ○ひじきご飯 ○彩りサラダ (和風)



熱量 1,465kcal
たんぱく質 39.8g
脂質 57.8g
炭水化物 198.1g
食塩相当量 9.3g

23

金

- 朝 ○厚焼き玉子 ○チンゲン菜の煮浸し ○汁物 ○ご飯 ○ヨーグルト ○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○豚肉の味噌焼き ○さつま芋昆布煮 ○小松菜と人参のごま和え ○汁物 ○ご飯 ○ミルクまんじゅう
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん ○春雨サラダ ○汁物 ○ご飯 ○マンゴー

熱量 1,441kcal たんぱく質 52.0g 脂質 26.5g
炭水化物 248.3g 食塩相当量 8.6g



24

土

- 朝 ○厚揚げのきのこのあんかけ ○オクラの梅肉和え ○汁物 ○ご飯 ○乳酸菌飲料 ○赤魚西京焼
- 昼 ○ナポリタン ○キャベツとベーコンの炒め物 ○ツナサラダ ○ぶどうジュース ○キャラメルプチケーキ
- 夕 ○コロッケ盛り合せ ○えびと竹の子の玉子とじ ○汁物 ○ご飯 ○メロン

熱量 1,536kcal たんぱく質 45.1g 脂質 38.0g
炭水化物 255.7g 食塩相当量 8.0g



25

日

腸内環境
の日

- 朝 ○はんぺんチーズ ○マカロニサラダ ○汁物 ○パン ○乳飲料 ○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○アジの塩焼き ○筍の煮物 ○キャベツの酢の物 ○汁物 ○菜めし ○桃ゼリー
- 夕 ○照り焼きチキン ○わかめと干えびの当座煮 ○汁物 ○ご飯 ○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,418kcal たんぱく質 55.2g 脂質 31.3g
炭水化物 230.7g 食塩相当量 9.3g



26

月

- 朝 ○きのご温奴 ○ひじき煮 ○汁物 ○ご飯 ○乳酸菌飲料 ○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○かつ丼 ○さつま芋甘辛煮 ○いんげんの白和え ○汁物 ○おはぎ
- 夕 ○肉じゃが ○なすのおかか和え ○汁物 ○ご飯 ○キウイフルーツ

熱量 1,513kcal たんぱく質 46.0g 脂質 31.9g
炭水化物 265.3g 食塩相当量 9.0g



27

火

- ★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 ○乳酸菌飲料 ○塩麴の小さきゅうり
- 昼 ○クリームシチュー ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め ○レンコンサラダ ○ご飯 ○チョコチップクッキー
- 夕 ○麻婆豆腐 ○海鮮しゅうまい ○汁物 ○ご飯 ○黄桃シロップ漬け

熱量 1,492kcal たんぱく質 50.5g 脂質 35.2g
炭水化物 245.1g 食塩相当量 8.6g



※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。

28

水

今月のご当地
メニュー

宮城県

昼食



味のついたご飯にほぐした鮭の身を
まぜ、いくらをトッピングしました。

はらこ飯

「はらこめし」は、藩政時代に地元の漁師が伊達政宗公に献上したのが始まりと伝えられています。漁師料理として食べられていた、鮭の煮汁で炊いたご飯に鮭とはらこを乗せたものを差し出したところ、政宗公がことのほか喜ばれ、側近へ言い広めたことが由来とされています。

朝

○ボロニアソーセージ○ポテトサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ○スクランブルエッグ

昼

○宮城県 はらこ飯○南瓜煮○ささげのごま和え
○季節の椀物(秋)○まんじゅう(黒糖)

夕

○クワイ入り肉団子○キャベツとあさりの酒蒸し風
○汁物○ご飯○マンゴー

夕食



熱量 1,601kcal
たんぱく質 49.2g
脂質 46.3g
炭水化物 249.7g
食塩相当量 11.3g

29

木

朝

○信田煮○人参と玉子の炒め物○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物

昼

○オムレツデミグラスソース○じゃが芋クリーム煮
○彩りピクルス○汁物○ご飯○ココアウエハース

夕

○豚の生姜焼き○大根のそぼろ煮○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,443kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.2g
炭水化物 232.3g 食塩相当量 7.7g

昼食



夕食



30

金

朝

○豆腐つくね団子○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○ヨーグルト○イワシの梅煮

昼

○カレーうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○ほうれん草とツナの和え物○ぶどうゼリー

夕

○タラの柚子ソースかけ○牛肉と野菜の炒め物
○汁物○ご飯○サラダ(ピーツ・玉ねぎ)

熱量 1,469kcal たんぱく質 48.1g 脂質 37.9g
炭水化物 237.6g 食塩相当量 11.4g

昼食



夕食



31

土

朝

○大根の甘辛煮○豚肉のさっと煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○ねぎ入り玉子焼き

昼

○サンマの蒲焼○じゃが芋味噌煮○オクラの
お浸し○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)

夕

○ハンバーグ○里芋の含め煮○汁物○ご飯
○みかん

熱量 1,445kcal たんぱく質 46.9g 脂質 34.9g
炭水化物 236.0g 食塩相当量 8.3g

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』

13日
昼食

鶏だしラーメン



鴨肉と鶏肉の2種をトッピング
した、とりのうま味がふんだんに
溶け込んだ、まろやかなラーメン
です。 ぜひご賞味ください。

13日
昼食

餃子



餃子をラーメンの副菜に変更し
ました。ラーメンとの相性も抜群
です。 ぜひご賞味ください。

15日
夕食

白身魚の煮つけ



柔らかく食べやすい白身魚を、
醤油、砂糖などで味付けしました。
ご飯が進む一品です。 ぜひご賞味ください。

30日
昼食

カレーうどん



つゆが少ないとのご意見にお応え
して量を増やし、かつおの風味が
きいたつゆへ改良いたしました。
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。

