

「おいしい」という笑顔のために 

2025

9月

長月

I

今月の献立

敬老の日
御膳

今月の季節御膳



1
月

- 朝 ○切干大根煮○野菜つみれ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○冷やし中華○ねぎ焼き○南瓜煮
○ぶどうゼリー
- 夕 ○クワイ入り肉団子○豆ひじき
○なすのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,337kcal たんぱく質 45.1g 脂質 20.9g
炭水化物 248.7g 食塩相当量 10.7g

5
金

- 朝 ○甘辛鶏つくね○わかめと干えびの当座煮
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○牛丼○さつま芋甘辛煮○ほうれん草の
白和え○汁物○ココアウエハース
- 夕 ○オムレツデミグラスソース○ジャーマン
ポテト○スパゲティサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,618kcal たんぱく質 46.8g 脂質 51.2g
炭水化物 249.1g 食塩相当量 9.8g

2
火

- 朝 ○がんもの含め煮○アスパラと大根の
さっぱり和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○チキン南蛮○レンコンの南部煮○ほうれん草
のお浸し○汁物○ご飯○はちみつプチケーキ
- 夕 ○マトウダイの煮付け○キャベツと油揚げの蒸し煮
○長芋とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,350kcal たんぱく質 47.6g 脂質 25.5g
炭水化物 233.9g 食塩相当量 9.5g

6
土

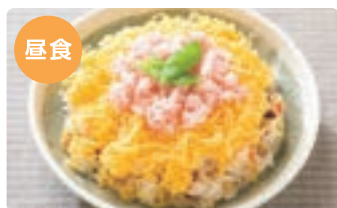
- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○サバの照り焼き○ツナとキャベツの炒め煮○人参とワカメ
のごま酢和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○豚キムチ○ブロッコリーのお浸し
○かぶの煮物○汁物○ご飯

熱量 1,386kcal たんぱく質 42.9g 脂質 38.4g
炭水化物 218.2g 食塩相当量 7.6g

3
水

- 朝 ○彩りオムレツ○ポテトサラダ○汁物○パン
○カフェオーレ
- 昼 ○かに散らし寿司○高野豆腐の含め煮
○彩り紅あずま○汁物○いちごプチシュー
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○ひじき煮
○春菊としめじのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,807kcal たんぱく質 42.5g 脂質 62.7g
炭水化物 272.9g 食塩相当量 9.4g

7
日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○クリームパスタ
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○ぶっかけうどん○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 ○サワラの西京焼き○人参と玉子の炒め物
○大根の梅肉和え○汁物○ご飯

熱量 1,372kcal たんぱく質 46.4g 脂質 37.5g
炭水化物 211.2g 食塩相当量 9.1g

4
木

- 朝 ○ふろふき大根○温泉卵○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○赤魚の塩焼き○牛肉と野菜の炒め物○オクラと
長芋の和え物○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○豚の生姜焼き○金平ごぼう
○小松菜のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,357kcal たんぱく質 49.1g 脂質 33.4g
炭水化物 217.1g 食塩相当量 7.8g

8
月

- 朝 ○豆ひじき○なすのお浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○ピーマンの肉詰め○じゃが芋煮○オニオン
サラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○いんげんの
ごま和え○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯

熱量 1,398kcal たんぱく質 44.1g 脂質 26.6g
炭水化物 248.4g 食塩相当量 8.8g



9

火

- 朝 ○青菜とカニカマのお浸し○牛しぐれ煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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○チョコクッキー
- 夕 ○白身魚の洋風さっぱりソース○キャベツとソーセージのソテー○マカロニサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,457kcal たんぱく質 45.2g 脂質 41.6g
炭水化物 226.9g 食塩相当量 7.6g

昼食



夕食



13

土

- 朝 ○四目厚焼き玉子○菜の花と湯葉の煮浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ
○クリームパスタ○レモンゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○人参と玉子の炒め物○ブロッコリーのお浸し○汁物○秋の炊き込みご飯

熱量 1,525kcal たんぱく質 46.7g 脂質 42.3g
炭水化物 243.3g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食



10

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○カフェオーレ
- 昼 ○豚じゃが○五目豆腐揚げ○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○ハンバーグ○なすの煮浸し
○キャベツの酢の物○汁物○ご飯

熱量 1,717kcal たんぱく質 51.6g 脂質 56.3g
炭水化物 252.7g 食塩相当量 11.7g

昼食



夕食



14

日

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○ツナサラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○かも南蛮そば○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○卵の花○りんごコンポート
- 夕 ○サバの味噌煮○かぶの煮物
○長芋とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,432kcal たんぱく質 54.7g 脂質 40.6g
炭水化物 213.2g 食塩相当量 11.7g

昼食



夕食



11

木

- 朝 ○信田煮○チンゲン菜の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○チキンステーキ○じゃが芋ベーコン炒め
○かに風味サラダ○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○麻婆春雨○海鮮しゅうまい○ナムル
○汁物○ご飯

熱量 1,446kcal たんぱく質 54.6g 脂質 31.9g
炭水化物 241.0g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



12

金

- 朝 ○大根の旨煮○冷奴○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○そばろ丼○さつま芋甘辛煮○ほうれん草の白和え○汁物○チョコプチシュー
- 夕 ○ハムカツコロケ盛り合せ○えびと竹の子の玉子とじ○白菜のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,475kcal たんぱく質 51.8g 脂質 33.1g
炭水化物 244.6g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



15

月

今月の
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・はんぺん和小松菜の煮物・大根なます・赤飯・寿の上用まんじゅうを日頃の感謝と長寿のお祝いの気持ちを込めて特別な御膳に詰めました。ぜひ、ご賞味ください。

- 朝 ○温泉卵○ちくわと昆布の煮物○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 ○肉団子○じゃが芋煮○野菜の酢味噌和え
○汁物○ご飯

夕食

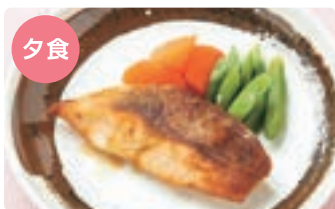


熱量 1,512kcal
たんぱく質 50.3g
脂質 28.9g
炭水化物 266.1g
食塩相当量 9.2g

16
火

- 朝 ○厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○筍の煮物
○ポテトサラダ○汁物○ご飯○お濃茶ケーキ
- 夕 ○サーモンのソテー○えびグラタン
○野菜のマリネ○汁物○ご飯

熱量 1,347kcal たんぱく質 44.2g 脂質 34.1g
炭水化物 218.9g 食塩相当量 8.7g



17
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○穴子散らし寿司○高野豆腐の含め煮○オクラ
と長芋の和え物○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○チキンカツ○小松菜のおかか和え
○金平ごぼう○汁物○ご飯

熱量 1,573kcal たんぱく質 49.7g 脂質 39.8g
炭水化物 255.5g 食塩相当量 9.7g



18
木

- 朝 ○甘辛鶏つくね○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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○バナラウエハース
- 夕 ○かに玉○中華春雨○ほうれん草ナムル
○汁物○ご飯

熱量 1,388kcal たんぱく質 43.0g 脂質 32.9g
炭水化物 234.2g 食塩相当量 11.3g



19
金

- 朝 ○牛蒡と蓮根のそぼろあん○ほうれん草の
お浸し○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○サンマの蒲焼○白菜の煮浸し○長芋とワカメ
のごま酢和え○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○照り焼きチキン○ふき土佐煮
○大根の梅肉和え○汁物○ご飯

熱量 1,299kcal たんぱく質 44.9g 脂質 23.5g
炭水化物 230.2g 食塩相当量 8.8g



20
土

- 朝 ○とろろ○牛肉と野菜の炒め物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○メンチカツ○大根の甘辛煮○カリフラワー
の甘酢漬け○汁物○ご飯○チョコまん
- 夕 ○季節の炊き合わせ(秋冬)○人参と玉子の炒め物
○小松菜と人参のごま和え○汁物○6色の野菜ご飯

熱量 1,424kcal たんぱく質 36.4g 脂質 31.1g
炭水化物 252.0g 食塩相当量 8.3g



21
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○キャベツと蒸し鶏の
サラダ○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○肉じゃが○野菜つまみれ○白菜のお浸し
○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○アジの照り焼き○切干大根と昆布の煮物
○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,530kcal たんぱく質 53.0g 脂質 42.5g
炭水化物 235.5g 食塩相当量 9.9g



22
月

- 朝 ○枝豆しんじょ○ふきと油揚げの煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○若鶏の黒酢あん○金平ポテト○いんげん
の白和え○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○タラのパン粉焼き○スパゲティサラダ
○大豆のコンソメ煮○汁物○ご飯

熱量 1,659kcal たんぱく質 49.6g 脂質 47.8g
炭水化物 259.9g 食塩相当量 8.2g



23
火

- 朝 ○だし奴○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○焼きそば○チキンカツ○菜の花と湯葉の
煮浸し○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○きのこ油揚げの
甘辛炒め○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,320kcal たんぱく質 45.4g 脂質 34.0g
炭水化物 209.5g 食塩相当量 9.9g



24

水

朝

○ナゲット○キャベツとソーセージのソテー
○汁物○パン○カフェオーレ

昼

○ブリの照り煮○がんもの含め煮○なすのおかか
和え○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー

夕

○豚肉の味噌焼き○人参とワカメの
ごま酢和え○切干大根煮○汁物○ご飯熱量 1,563kcal たんぱく質 51.6g 脂質 47.2g
炭水化物 237.4g 食塩相当量 10.3g

昼食



夕食



25

木

朝

○大豆の五目煮○いんげんのごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○豚肉とブロッコリーの中炒め○海鮮しゅうまい
○大根と人参のナムル○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう

夕

○豆腐ハンバーグの野菜あん○さつま芋甘辛煮
○キャベツと昆布の和え物○汁物○ご飯熱量 1,408kcal たんぱく質 42.1g 脂質 27.4g
炭水化物 253.4g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



26

金

朝

○冬瓜のあんかけ○春菊としめじのお浸し
○汁物○ご飯○ヨーグルト

昼

○マスの塩焼き○はんぺん和小松菜の煮物
○青森県 なんばんみそ○汁物○ご飯○どら焼き

夕

○薩摩つくねの炊き合わせ○えびと竹の子の
玉子とじ○もずく○汁物○若菜ご飯熱量 1,217kcal たんぱく質 50.0g 脂質 17.6g
炭水化物 217.8g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食



27

土

朝

○信田煮○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○ハヤシライス○豆腐サラダ○えびグラタン
○パイナップルシロップ漬け

夕

○赤魚の幽庵焼き○小松菜の辛子和え
○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯熱量 1,338kcal たんぱく質 49.7g 脂質 25.0g
炭水化物 230.0g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



28

日

朝

○はんぺんチーズ○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○乳飲料

昼

○和風みぞれハンバーグ○なすの煮浸し
○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○プリン

夕

○サバの煮付け○ブロッコリーのお浸し
○白菜の煮浸し○汁物○ご飯熱量 1,655kcal たんぱく質 57.9g 脂質 55.8g
炭水化物 229.7g 食塩相当量 10.3g

昼食



夕食



29

月

朝

○冷奴○キャベツと油揚げの蒸し煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○きつねうどん○野菜ちぎり天
○小松菜と人参のごま和え○ぶどうゼリー

夕

○牛バラ焼肉炒め○大豆のじゃこ煮
○オクラのお浸し○汁物○ご飯熱量 1,290kcal たんぱく質 46.8g 脂質 26.5g
炭水化物 219.2g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



30

火

朝

○大根の甘辛煮○いんげんの白和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○チキンステーキ(オニオンソース)○ポテトコロッケ
○レンコンサラダ○汁物○ご飯○チョコチップクッキー

夕

○酢豚○中華春雨○ほうれん草ナムル
○汁物○ご飯熱量 1,509kcal たんぱく質 53.4g 脂質 37.2g
炭水化物 245.8g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



今月の旬な食材

○さつま芋

5 昼 12 昼 25 夕 さつま芋甘辛煮

8 夕 さつま芋昆布煮

秋の味覚の一つ「さつま芋」。食物繊維が豊富に入っており、腸内環境を整えてくれる効果が期待できます。

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

にんにくの芽のうま煮

食べやすいようやわらかく仕上げたにんにくの芽や豚肉をオスターソースで風味豊かに仕上げました。ぜひご賞味ください。

25日
昼食

豚肉とブロッコリーの中華炒め

鮮やかなブロッコリーとごま油の香ばしさで見た目も香りも食欲をそそる一品に仕上げました。

ぜひご賞味ください。

25日
昼食

大根と人参のナムル

大根の水分を適度に調整し、瑞々しさを保ちつつ、水っぽさが出ないように、調和よく仕上げました。

ぜひご賞味ください。

30日
昼食

チキンステーキ (オニオンソース)

やわらかいチキンステーキと、やさしい甘さのオニオンソースが相性抜群の王道の一品です。

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。

改良

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

8日
昼食

ピーマンの肉詰め

ポン酢を添えました。ピーマンの肉詰めとうま味とポン酢の爽やかな酸味が良く合います。

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。

※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。

© 2025 SOMPOケアフーズ株式会社

