

「おいしい」という笑顔のために 

2019

6月  
水無月

第157号

I

# 今月の献立

今月のご当地メニュー

〈神奈川県小田原市名物〉

## アジの竜田揚げ ～梅ソース～

今月の季節御膳

## あじさい御膳

今月の  
表紙・裏表紙



追立 修一 さま

そんぼの家S 高槻南  
(大阪府高槻市北大樋町)

1  
土

- 朝 ○卵の花○しそひじき○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○鮭のチャンチャン焼き○青菜とカニカマのお浸し  
○金平ポテト○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○大根の甘辛煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,399kcal たんぱく質 47.0g 脂質 26.6g  
炭水化物 235.8g 塩分 8.9g



2  
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○ポテトサラダ○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○切干大根とワカメの煮物○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め  
○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯

熱量 1,608kcal たんぱく質 47.6g 脂質 59.8g  
炭水化物 214.4g 塩分 8.9g



3  
月

- 朝 ○筑前煮○焼きなす○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚角煮丼○きのこの白和え○さつま芋昆布煮  
○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○サバの塩焼き○絹揚げとオクラのそぼろあん  
○汁物○ご飯

熱量 1,808kcal たんぱく質 56.3g 脂質 64.4g  
炭水化物 239.3g 塩分 9.7g



4  
火

- 朝 ○大豆の五目煮○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○照り焼きチキン○じゃが芋ベーコン炒め  
○彩りピクルス○汁物○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○かに玉○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,467kcal たんぱく質 50.7g 脂質 27.5g  
炭水化物 249.1g 塩分 9.2g



5  
水



今月のご当地  
メニュー

神奈川県  
小田原市  
名物

さっくり揚げた旬のアジに、ほどよい酸味の梅ソースでさっぱりと。

アジの竜田揚げ～梅ソース～

アジは小田原の定置漁業で獲れる代表的な魚。そして梅干しは、江戸時代に箱根越えの旅人に重宝され小田原宿の名物に。その小田原を代表する素材を合わせた一品を、さっぱりとした味でお召し上がりいただけます。

- 朝 ○ミートボールナポリタン○かぼちゃの洋風煮  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○小田原 アジの竜田揚げ○レンコンの南部煮  
○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○なすのお浸し○汁物  
○十穀ご飯



熱量 1,494kcal  
たんぱく質 49.9g  
脂質 39.8g  
炭水化物 228.8g  
塩分 9.1g

6  
木

- 朝 ○温泉卵○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○醤油ラーメン○しゅうまい○ブロッコリーお浸し  
○アロエシロップ漬け
- 夕 ○カレーの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し  
○汁物○ご飯

熱量 1,390kcal たんぱく質 56.8g 脂質 32.8g  
炭水化物 208.4g 塩分 11.1g



7  
金

- 朝 ○冷奴○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ハヤシライス○ツナサラダ○りんご
- 夕 ○チキン南蛮○小松菜のごま和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,690kcal たんぱく質 54.1g 脂質 54.7g  
炭水化物 238.6g 塩分 8.6g



8

土

- 朝 ○厚焼き玉子○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○赤魚の幽庵焼き○冬瓜のあんかけ○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○豚じゃが○アスパラと大根のさっぱり和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,425kcal たんぱく質 50.5g 脂質 26.6g  
炭水化物 237.0g 塩分 7.7g



12

水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○じゃがバター○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○茶そば○野菜ちぎり天○ほうれん草干し  
エビ和え○みかんシロップ漬け
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○豚挽肉とキャベツの  
カレー炒め○汁物○ご飯

熱量 1,472kcal たんぱく質 54.4g 脂質 37.1g  
炭水化物 227.5g 塩分 12.4g



9

日

- 朝 ○ポイルウインナー○クリームパスタ○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○かき揚げ丼○枝豆しんじょ  
○野菜の酢味噌和え○汁物○オレンジゼリー
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○筍の土佐煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,528kcal たんぱく質 42.9g 脂質 46.9g  
炭水化物 225.8g 塩分 9.9g



13

木

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○とろろ○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○たらのピカタ○野菜のマリネ○マカロニ  
ナポリタン風○汁物○ご飯○京わらび餅
- 夕 ○貝たくさん豚汁○お魚キャベツメンチ  
○クワイとワカメの酢の物○ご飯

熱量 1,516kcal たんぱく質 48.5g 脂質 35.3g  
炭水化物 244.5g 塩分 8.0g



10

月

- 朝 ○南瓜のそばろ煮○大豆のじゃこ煮○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚の生姜焼き○じゃが芋煮○ごぼうサラダ  
○汁物○ご飯○しっとりまんじゅう(吹雪)
- 夕 ○エビチリ○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,726kcal たんぱく質 52.6g 脂質 49.7g  
炭水化物 260.1g 塩分 7.7g



14

金

- 朝 ○白菜の煮浸し○豆ひじき○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○かに風味サラダ○じゃが  
芋クリーム煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○サケの塩焼き○野菜の五目煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,384kcal たんぱく質 50.0g 脂質 27.7g  
炭水化物 225.1g 塩分 7.5g



11

火

- 朝 ○目玉焼き○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○照焼きハンバーグ○きゅうりの酢の物  
○なすのおかか煮○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○サバの味噌煮○小松菜の辛子和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,614kcal たんぱく質 53.7g 脂質 45.4g  
炭水化物 236.5g 塩分 8.3g



15

土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそばろあん○ほうれん草と  
ツナのとえ物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○きんととき豆  
○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○牛すき煮○カリフラワーのおかか和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,480kcal たんぱく質 51.4g 脂質 27.3g  
炭水化物 247.7g 塩分 11.0g



16

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○スパゲティサラダ  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○五目豆腐揚○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○炊き合わせ○大根の甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,671kcal たんぱく質 56.7g 脂質 61.4g  
炭水化物 213.4g 塩分 10.9g



昼食



夕食

19

水

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○トマトペンネ  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○サワラの照り焼き○長芋とワカメのごま酢和え  
○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○よもぎ大福
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ  
○汁物○ご飯

熱量 1,511kcal たんぱく質 55.3g 脂質 43.2g  
炭水化物 219.8g 塩分 9.0g



昼食



夕食

17

月

- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○きつねうどん○豚肉とゆりねの玉子とじ  
○ほうれん草のお浸し○マンゴープリン
- 夕 ○赤魚の西京焼き○小松菜の彩り和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,254kcal たんぱく質 48.0g 脂質 22.7g  
炭水化物 210.5g 塩分 10.0g



昼食



夕食

改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

19日  
夕食

麻婆豆腐



味が濃すぎるという  
ご意見から、  
調味料の量を  
調整しました。  
ぜひご賞味ください。

SOMPOケア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。

18

火

- 朝 ○冷奴○かに大根○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ○レモンゼリー
- 夕 ○親子煮○豆と海藻のしそ風味○汁物  
○ご飯

熱量 1,478kcal たんぱく質 49.4g 脂質 31.3g  
炭水化物 245.6g 塩分 10.7g



昼食



夕食

20

木

昼食



旬の味、素材、彩りが、  
御膳にひろがります。

あじさい御膳

今月の  
季節  
御膳

ご好評をいただいている天ぷら盛り合わせと、6月に見頃をむかえる紫陽花をイメージした黒豆のジュレ和え、さらに、桜海老の炊き込みご飯など、旬の食材をふんだんに使った彩り豊かな御膳をご用意しました。

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○乳製品

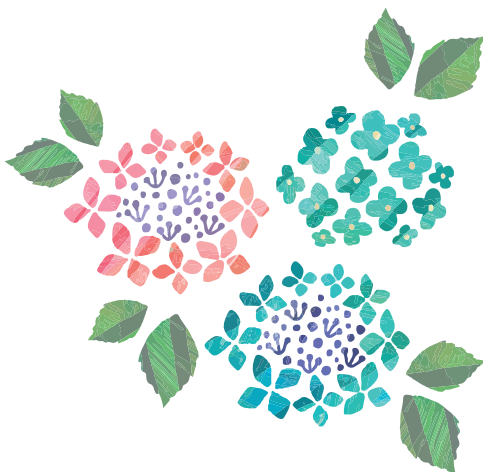
- 昼 ○天ぷら盛り合わせ○野菜つみれ○黒豆のジュレ和え  
○汁物○桜海老ご飯○リンゴゼリー

- 夕 ○牛しぐれ煮○オクラの辛子和え○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,783kcal  
たんぱく質 48.1g  
脂質 56.9g  
炭水化物 260.0g  
塩分 10.1g



21

金

- 朝 ○温泉卵○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○肉団子○ひじき煮○なすのお浸し○汁物  
○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○サバの煮付け○厚揚げのきのこあんかけ  
○汁物○ご飯

熱量 1,665kcal たんぱく質 59.2g 脂質 49.1g  
炭水化物 231.8g 塩分 8.6g



25

火

- 朝 ○白菜と貝の煮浸し○とろろ○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天  
○根菜の海老そばろあん○杏仁豆腐
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○さつま芋の彩り煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,399kcal たんぱく質 51.8g 脂質 27.3g  
炭水化物 227.9g 塩分 9.4g



22

土

- 朝 ○大根のそばろ煮○金平ごぼう○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚バラ焼肉○キャベツの酢の物○南瓜煮  
○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,536kcal たんぱく質 48.2g 脂質 40.1g  
炭水化物 234.6g 塩分 7.7g



26

水

- 朝 ○ポークビーンズ○ベーコンポテト○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○牛丼○豆腐つくね団子○人参とワカメの  
ごま酢和え○汁物○黒糖饅頭
- 夕 ○カレイの味噌煮○オクラと枝豆の彩り和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,602kcal たんぱく質 59.9g 脂質 48.5g  
炭水化物 223.4g 塩分 9.7g



23

日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○キャベツのコンソメ煮  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○アジの塩焼き○レバー和風煮込み  
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○梅ゼリー
- 夕 ○肉じゃが○白菜の三杯酢和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,573kcal たんぱく質 57.5g 脂質 43.1g  
炭水化物 232.0g 塩分 8.8g



27

木

- 朝 ○里芋の鶏そばろ○切干大根とワカメの煮物  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○助六寿司○高野豆腐の玉子とじ○青菜と  
カニカマのお浸し○汁物○マンゴーケーキ
- 夕 ○チキンステーキ○マカロニサラダ○汁物  
○ご飯

熱量 1,537kcal たんぱく質 44.8g 脂質 35.3g  
炭水化物 252.8g 塩分 9.7g



24

月

- 朝 ○豆ひじき○大根の旨煮○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○きゅうりの酢の物○レンコン  
の南部煮○汁物○ご飯○ショコラプチケーキ
- 夕 ○アンサンブルエッグ  
○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○ご飯

熱量 1,499kcal たんぱく質 49.3g 脂質 29.8g  
炭水化物 228.9g 塩分 7.8g



28

金

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○あぶら揚げとぜんまい煮  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○とんかつ○ほうれん草の白和え○しば漬  
○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○赤魚の煮付け○厚揚げと野菜のそばろあん  
○汁物○ご飯

熱量 1,537kcal たんぱく質 54.8g 脂質 33.1g  
炭水化物 247.1g 塩分 9.7g



29  
土

- 朝 ○卯の花○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○キャベツとベーコンのチャン  
プルー○なすの田舎煮○汁物○ご飯○いちごショート
- 夕 ○豚肉の生姜煮○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,641kcal たんぱく質 46.7g 脂質 45.5g  
炭水化物 249.8g 塩分 8.7g



30  
日

- 朝 ○ボイルウインナー○ほうれん草とコーンの  
バター炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○ハンバーグ○野菜の酢味噌和え○大豆の五目煮  
○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○鶏のさっぱり漬け○れんこんと昆布の煮物  
○汁物○ご飯

熱量 1,705kcal たんぱく質 57.5g 脂質 57.6g  
炭水化物 231.1g 塩分 9.3g

