

「おいしい」という笑顔のために 

2019

6月  
水無月

第157号

II

# 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)



SOMPOケアフーズ

1  
土

- 朝 ○卯の花○しそひじき○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○大根の甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,267kcal たんぱく質 40.3g 脂質 21.5g  
炭水化物 221.3g 塩分 8.6g



2  
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○ポテトサラダ○汁物  
○パン○牛乳
- 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
- 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 1,564kcal たんぱく質 46.9g 脂質 57.9g  
炭水化物 208.5g 塩分 8.9g



3  
月

- 朝 ○筑前煮○焼きなす○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚角煮丼○きのこの白和え  
○さつま芋昆布煮○汁物
- 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 1,670kcal たんぱく質 48.9g 脂質 60.0g  
炭水化物 223.4g 塩分 9.5g



4  
火

- 朝 ○大豆の五目煮○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○かに玉○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,301kcal たんぱく質 42.3g 脂質 22.9g  
炭水化物 226.5g 塩分 8.8g



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○コーヒー牛乳
- 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
- 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 1,417kcal  
たんぱく質 44.0g  
脂質 36.6g  
炭水化物 221.8g  
塩分 9.0g

6  
木

- 朝 ○温泉卵○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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 1,307kcal たんぱく質 50.4g 脂質 28.6g  
炭水化物 203.7g 塩分 10.9g



7  
金

- 朝 ○冷奴○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○ヨーグルト
- 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 1,636kcal たんぱく質 49.2g 脂質 51.6g  
炭水化物 236.8g 塩分 8.5g



8

土

- 朝 ○厚焼き玉子○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,296kcal たんぱく質 43.1g 脂質 20.1g  
炭水化物 227.0g 塩分 7.5g



昼食



夕食

12

水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○じゃがバター○汁物  
○パン○コーヒー牛乳
- 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 1,464kcal たんぱく質 49.6g 脂質 35.5g  
炭水化物 233.9g 塩分 12.4g



昼食



夕食

9

日

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

熱量 1,475kcal たんぱく質 42.9g 脂質 46.9g  
炭水化物 212.4g 塩分 9.8g



昼食



夕食

13

木

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○とろろ○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,347kcal たんぱく質 42.0g 脂質 31.0g  
炭水化物 218.0g 塩分 7.8g



昼食



夕食

10

月

- 朝 ○南瓜のそぼろ煮○大豆のじゃこ煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚の生姜焼き○じゃが芋煮  
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○エビチリ○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,573kcal たんぱく質 44.8g 脂質 45.4g  
炭水化物 238.9g 塩分 7.5g



昼食



夕食

14

金

- 朝 ○白菜の煮浸し○豆ひじき○汁物○ご飯  
○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○サケの塩焼き○野菜の五目煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,285kcal たんぱく質 44.4g 脂質 22.6g  
炭水化物 217.4g 塩分 7.4g



昼食



夕食

11

火

- 朝 ○目玉焼き○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サバの味噌煮○小松菜の辛子和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,476kcal たんぱく質 45.9g 脂質 40.2g  
炭水化物 221.7g 塩分 8.0g



昼食



夕食

15

土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○ほうれん草と  
ツナの和え物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○きんととき豆  
○汁物
- 夕 ○牛すき煮○カリフラワーのおかか和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,339kcal たんぱく質 43.9g 脂質 22.9g  
炭水化物 230.1g 塩分 10.8g



昼食



夕食

16

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○スパゲティサラダ  
○汁物○パン○牛乳
- 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
- 夕 ○炊き合わせ○大根の甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,625kcal たんぱく質 55.8g 脂質 58.7g  
炭水化物 209.0g 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○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ  
○汁物○ご飯

熱量 1,430kcal たんぱく質 49.4g 脂質 41.4g  
炭水化物 209.2g 塩分 9.0g

昼食



夕食



17

月

- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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 1,171kcal たんぱく質 41.6g 脂質 18.5g  
炭水化物 205.8g 塩分 9.8g

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  
○乳酸菌飲料
- 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 1,395kcal たんぱく質 43.0g 脂質 27.1g  
炭水化物 240.9g 塩分 10.5g

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○乳酸菌飲料

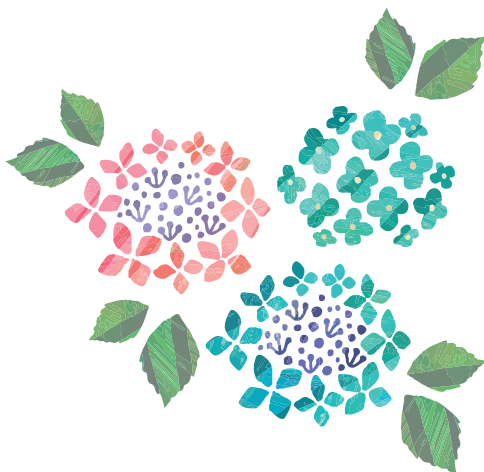
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○野菜つみれ  
○黒豆のジュレ和え○汁物○桜海老ご飯

- 夕 ○牛しぐれ煮○オクラの辛子和え○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,651kcal  
たんぱく質 41.7g  
脂質 52.7g  
炭水化物 242.9g  
塩分 9.8g



21

金

- 朝 ○温泉卵○切干大根煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト
- 昼 ○肉団子○ひじき煮○なすのお浸し○汁物  
○ご飯
- 夕 ○サバの煮付け○厚揚げのきのこあんかけ  
○汁物○ご飯

熱量 1,556kcal たんぱく質 53.3g 脂質 42.7g  
炭水化物 224.9g 塩分 8.4g



昼食



夕食

25

火

- 朝 ○白菜と貝の煮浸し○とろろ○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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 1,316kcal たんぱく質 45.4g 脂質 23.1g  
炭水化物 223.2g 塩分 9.2g



昼食



夕食

22

土

- 朝 ○大根のそばろ煮○金平ごぼう○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚バラ焼肉○キャベツの酢の物○南瓜煮  
○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,398kcal たんぱく質 40.8g 脂質 35.7g  
炭水化物 219.3g 塩分 7.5g



昼食



夕食

26

水

- 朝 ○ポークビーンズ○ベーコンポテト○汁物  
○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○牛丼○豆腐つくね団子  
○人参とワカメのごま酢和え○汁物
- 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 1,523kcal たんぱく質 53.5g 脂質 46.7g  
炭水化物 214.0g 塩分 9.7g



昼食



夕食

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○牛乳
- 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
- 夕 ○肉じゃが○白菜の三杯酢和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,512kcal たんぱく質 57.5g 脂質 43.1g  
炭水化物 216.8g 塩分 8.7g



昼食



夕食

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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○チキンステーキ○マカロニサラダ○汁物  
○ご飯

熱量 1,410kcal たんぱく質 37.5g 脂質 28.6g  
炭水化物 243.2g 塩分 9.5g



昼食



夕食

24

月

- 朝 ○豆ひじき○大根の旨煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,323kcal たんぱく質 42.9g 脂質 25.6g  
炭水化物 224.2g 塩分 7.3g



昼食



夕食

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○ヨーグルト
- 昼 ○とんかつ○ほうれん草の白和え○しば漬  
○汁物○ご飯
- 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 1,430kcal たんぱく質 49.9g 脂質 30.0g  
炭水化物 232.0g 塩分 9.5g



昼食



夕食

29  
土

- 朝 ○卯の花○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚肉の生姜煮○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,504kcal たんぱく質 39.4g 脂質 37.9g  
炭水化物 240.0g 塩分 8.5g



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○牛乳
- 昼 ○ハンバーグ○野菜の酢味噌和え  
○大豆の五目煮○汁物○ご飯
- 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 1,605kcal たんぱく質 55.5g 脂質 56.3g  
炭水化物 211.0g 塩分 9.2g

