

「おいしい」という笑顔のために 

# 今月の献立

2019

7月  
文月

第158号

I



今月の季節御膳

- ・七夕御膳
- ・土用の丑の日 うなぎ蒲焼き

今月の表紙



國村 きぬゑ さま

そんぼの家 伊勢原  
(神奈川県伊勢原市上粕屋)



SOMPOケアフーズ



1  
月

- 朝 ○筑前煮○ブロッコリーお浸し○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○酢豚○キャベツとベーコンの蒸し物○もやしのナムル○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 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 1,513kcal たんぱく質 52.9g 脂質 40.0g  
炭水化物 225.2g 塩分 8.0g



5  
金

- 朝 ○厚焼き玉子○大根のそぼろ煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーの煮付け○長芋とワカメのごま酢和え○ひめ高野煮○汁物○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○豚バラ焼肉○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,515kcal たんぱく質 55.9g 脂質 35.4g  
炭水化物 235.6g 塩分 7.7g



2  
火

- 朝 ○温泉卵○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○しゃもフライ盛合せ○大根とカニの中華煮○きゅうりのしょうゆ漬け○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○照り焼きチキン○ジャーマンポテト○汁物○ご飯

熱量 1,567kcal たんぱく質 52.1g 脂質 42.6g  
炭水化物 234.5g 塩分 8.5g



6  
土

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○焼きなす○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーライス○蒸し鶏のサラダ○りんご
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○南瓜煮○汁物○ご飯

熱量 1,467kcal たんぱく質 42.3g 脂質 34.4g  
炭水化物 238.4g 塩分 8.8g



3  
水

- 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 ○牛すき煮○五目豆腐揚げ○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○かぶとカニカマの和風煮○汁物○梅しご飯

熱量 1,451kcal たんぱく質 53.1g 脂質 33.9g  
炭水化物 226.2g 塩分 9.3g



4  
木

- 朝 ○野菜つみれ○人参と玉子の炒め物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○焼きそば○チキンカツ○彩りピクルス○汁物○プリン
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物○ご飯

熱量 1,471kcal たんぱく質 47.9g 脂質 40.8g  
炭水化物 222.6g 塩分 11.8g



7  
日



今月の  
季節  
御膳

## 七夕御膳

七夕の日のための特別御膳をご用意しました。天の川をイメージした星型のニンジンとオクラで飾り付けしたそうめんをメインに、旬の枝豆の緑が爽やかな枝豆腐など、夏らしいさっぱりとしたメニューを揃えました。

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○ごぼうサラダ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○七夕そうめん○枝豆腐○里芋の含め煮○みかんシロップ漬け
- 夕 ○サワラの照り焼き○切干大根とワカメの煮物○汁物○ご飯



熱量 1,391kcal  
たんぱく質 47.6g  
脂質 54.5g  
炭水化物 173.8g  
塩分 9.3g



改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

7日  
昼食

# 七夕そうめん



以前のものより  
伸びにくいタイプの  
麺に変更しました。

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。

8  
月

- 朝 ○目玉焼き○れんこんと昆布の煮物○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○煮込みハンバーグ○ツナとキャベツの炒め煮○ポテト  
サラダ○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○青菜とカニカマのお浸し  
○汁物○ご飯

熱量 1,552kcal たんぱく質 57.8g 脂質 42.5g  
炭水化物 225.3g 塩分 7.4g



9  
火

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○とろろ○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○焼き鳥丼○ほうれん草の白和え○さつま  
芋昆布煮○汁物○しっとりまんじゅう(吹雪)
- 夕 ○サーモンの塩焼き  
○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物○ご飯

熱量 1,571kcal たんぱく質 58.4g 脂質 30.3g  
炭水化物 255.3g 塩分 8.9g



11  
木

- 朝 ○卵の花○しそひじき○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○チキン南蛮○筍の土佐煮○なすのお浸し  
○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○肉じゃが○モロヘイヤお浸し○汁物  
○菜めし

熱量 1,603kcal たんぱく質 48.4g 脂質 39.2g  
炭水化物 257.7g 塩分 10.6g



12  
金

- 朝 ○豆腐つくね団子○ほうれん草のお浸し  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○きんとき豆  
○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○鶏肉の利休煮○野菜の酢味噌和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,459kcal たんぱく質 53.7g 脂質 28.9g  
炭水化物 235.1g 塩分 10.5g



13  
土

- 朝 ○冷奴○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○たらのピカタ○マカロニナポリタン風  
○コールスロー○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○餃子○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,461kcal たんぱく質 48.2g 脂質 28.1g  
炭水化物 246.7g 塩分 7.7g



10  
水

- 朝 ○ボイルウインナー○スパゲティサラダ○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○メンチカツ○かに大根○しば漬○汁物  
○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○鶏肉のミルク煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,753kcal たんぱく質 51.6g 脂質 65.0g  
炭水化物 234.0g 塩分 10.1g



14  
日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○ベーコンポテト○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○ちくわと昆布の煮物  
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,451kcal たんぱく質 55.1g 脂質 40.0g  
炭水化物 212.0g 塩分 8.6g





15  
月

- 朝 ○サーモンの塩焼き○切干大根煮○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚丼○レンコンの南部煮  
○きのこの白和え○汁物○デザート
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○いんげんのごま和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,732kcal たんぱく質 59.9g 脂質 43.4g  
炭水化物 264.6g 塩分 10.0g



昼食



夕食

19  
金

- 朝 ○豆ひじき○ブロッコリーお浸し○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○冷やし中華○野菜かき揚げ○いんげん豆  
○マンゴープリン
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○菜の花と湯葉の煮浸し  
○汁物○ご飯

熱量 1,490kcal たんぱく質 50.1g 脂質 39.8g  
炭水化物 226.3g 塩分 8.7g



昼食



夕食

16  
火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○大根の旨煮  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ○りんご
- 夕 ○豚の生姜焼き○野菜のマリネ○汁物  
○ご飯

熱量 1,464kcal たんぱく質 41.6g 脂質 37.4g  
炭水化物 234.3g 塩分 9.6g



昼食



夕食

20  
土

- 朝 ○温泉卵○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○赤魚の塩焼き○小松菜の彩り和え○里芋の  
含め煮○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ  
○なすのおかか煮○汁物○ご飯

熱量 1,433kcal たんぱく質 53.4g 脂質 29.3g  
炭水化物 227.8g 塩分 7.8g



昼食



夕食

17  
水

- 朝 ○ベーコンエッグ○クリームパスタ○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○鶏のあぶり焼き○南瓜煮○アスパラと大根の  
さっぱり和え○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 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 1,463kcal たんぱく質 58.7g 脂質 36.9g  
炭水化物 218.1g 塩分 8.7g



昼食



夕食

21  
日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー  
○トマトペンネ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○青菜とカニカマのお浸し○れん  
こんと昆布の煮物○汁物○ご飯○メープルプッチェーキ
- 夕 ○サバの味噌煮○彩りピクルス○汁物  
○ご飯

熱量 1,524kcal たんぱく質 47.7g 脂質 50.0g  
炭水化物 214.0g 塩分 8.4g



昼食



夕食

18  
木

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○なすの田舎煮  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○海鮮フライ○野菜の五目煮○きゅうりの  
酢の物○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん  
○大根の甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,526kcal たんぱく質 47.0g 脂質 34.4g  
炭水化物 248.4g 塩分 8.9g



昼食



夕食

22  
月

- 朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○親子煮○人参とワカメのごま酢和え  
○じゃが芋煮○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○ポークソテー○コールスロー○汁物○ご飯

熱量 1,545kcal たんぱく質 58.7g 脂質 38.1g  
炭水化物 233.0g 塩分 9.4g



昼食



夕食



23

火

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ぶっかけうどん○レバー和風煮込み○ツナとキャベツの炒め煮○アロエシロップ漬け
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ  
○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,415kcal たんぱく質 51.6g 脂質 23.9g  
炭水化物 242.7g 塩分 12.2g

昼食



夕食



24

水

- 朝 ○オムレツ○ポテトサラダ○汁物○パン  
○乳製品
- 昼 ○豚キムチ○豆腐つくね団子○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○黒糖饅頭
- 夕 ○サーモンの塩焼き○筑前煮○汁物○ご飯

熱量 1,612kcal たんぱく質 55.6g 脂質 52.1g  
炭水化物 222.3g 塩分 9.2g

昼食



夕食



25

木

- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○牛焼肉丼○かに大根○もずく○汁物  
○マンゴーケーキ
- 夕 ○豚じゃが○きのこの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,613kcal たんぱく質 49.5g 脂質 42.5g  
炭水化物 248.0g 塩分 9.7g

昼食



夕食



26

金

- 朝 ○ひめ高野煮○ほうれん草とツナの和え物  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○もやしのナムル  
○汁物○ご飯○京わらび餅
- 夕 ○チキンステーキ○ごぼうサラダ○汁物  
○ご飯

熱量 1,577kcal たんぱく質 47.8g 脂質 38.1g  
炭水化物 252.7g 塩分 9.8g

昼食



夕食



27

土

昼食



今月の

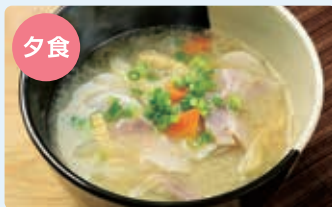
季節  
御膳

7月27日は土用の丑の日

## 土用の丑の日 うなぎ蒲焼き

暑さが厳しい夏に「う」から始まる食べ物を食べると夏負けしないという風習があります。その中のひとつがうなぎです。実際にうなぎにはビタミンAやBが豊富に含まれていて、夏バテ防止の効果が期待できるとわれています。

- 朝 ○四目厚焼き玉子○ひじき生姜風味和え○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○うなぎ蒲焼○ふき土佐煮○卵の花○汁物  
○ご飯○いちごショート
- 夕 ○具たくさん豚汁○お魚キャベツメンチ  
○ブロッコリーのごま和え○きのこご飯



夕食

熱量 1,638kcal  
たんぱく質 60.8g  
脂質 53.0g  
炭水化物 220.1g  
塩分 9.6g

28

日

- 朝 ○ポークビーンズ○レンコンサラダ○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○助六寿司○豆腐と白菜の煮浸し○オクラと  
枝豆の彩り和え○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり漬け○豚肉のさっと煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,548kcal たんぱく質 42.7g 脂質 44.8g  
炭水化物 236.3g 塩分 9.8g

昼食



夕食



29

月

- 朝 ○サーモンの塩焼き○切干大根煮○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○オムレツ○キャベツとヤングコーン炒め  
○スパゲティサラダ○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○豚肉の生姜煮○ほうれん草干しエビ和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,535kcal たんぱく質 50.2g 脂質 44.0g  
炭水化物 224.6g 塩分 7.8g

昼食



夕食



30

火

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○とろろ○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○クワイ入り肉団子○野菜の中華煮  
○なすのお浸し○汁物○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○サバの照り焼き○豚バラねぎ塩炒め  
○汁物○ご飯

熱量 1,610kcal たんぱく質 55.2g 脂質 41.6g  
炭水化物 243.0g 塩分 8.4g



昼食



夕食

31

水

- 朝 ○ポイルウイナー○野菜のトマト煮○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○牛しぐれ煮○大根のそぼろ煮○ほうれん草  
のお浸し○汁物○ご飯○梅ゼリー
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物  
○ご飯

熱量 1,606kcal たんぱく質 50.9g 脂質 48.7g  
炭水化物 233.4g 塩分 10.2g



昼食



夕食



「夏痩せにはうなぎを食べるとよいですよ」と勧めている歌が『万葉集』に残されています。この時代から、うなぎは食されており、滋養強壮により栄養豊富な食べ物として注目されていたことがわかります。

うなぎにはビタミンやミネラルが豊富で、特にビタミンB1は疲労回復に効果的です。

また、弱った胃腸の粘膜を守り、消化吸収を助ける成分も含まれています。

あとながき

## 土用の丑の日

石麻呂に吾れもの申す

夏痩せによしといふものぞ

鰻とり召せ

大伴家持『万葉集』