

「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

II



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)

1
月

- 朝 ○筑前煮○ブロッコリーお浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,386kcal たんぱく質 45.8g 脂質 33.9g
炭水化物 214.6g 塩分 7.8g



5
金

- 朝 ○厚焼き玉子○大根のそぼろ煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○豚バラ焼肉○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,378kcal たんぱく質 49.0g 脂質 31.9g
炭水化物 215.9g 塩分 7.4g



2
火

- 朝 ○温泉卵○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○し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
- 夕 ○照り焼きチキン○ジャーマンポテト○汁物
○ご飯

熱量 1,435kcal たんぱく質 45.4g 脂質 37.5g
炭水化物 220.0g 塩分 8.2g



6
土

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○焼きなす
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,384kcal たんぱく質 35.9g 脂質 30.2g
炭水化物 233.7g 塩分 8.6g



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○コーヒー牛乳
- 昼 ○牛すき煮○五目豆腐揚
○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○かぶとカニカマの和風煮
○汁物○梅しそご飯

熱量 1,388kcal たんぱく質 47.3g 脂質 32.1g
炭水化物 221.4g 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○乳酸菌飲料
- 昼 ○焼きそば○チキンカツ○彩りピクルス
○汁物
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物○ご飯

熱量 1,319kcal たんぱく質 40.4g 脂質 35.0g
炭水化物 204.5g 塩分 11.5g



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
○牛乳
- 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。

11
木

- 朝 ○卵の花○しそひじき○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○チキン南蛮○筍の土佐煮○なすのお浸し
○汁物○ご飯
- 夕 ○肉じゃが○モロヘイヤお浸し○汁物
○菜めし

熱量 1,465kcal たんぱく質 40.6g 脂質 34.0g
炭水化物 242.9g 塩分 10.3g



昼食



夕食

8
月

- 朝 ○目玉焼き○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,423kcal たんぱく質 50.4g 脂質 36.0g
炭水化物 215.3g 塩分 7.2g



昼食



夕食

12
金

- 朝 ○豆腐つくね団子○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○きんとき豆
○汁物
- 夕 ○鶏肉の利休煮○野菜の酢味噌和え○汁物
○ご飯

熱量 1,360kcal たんぱく質 48.1g 脂質 23.8g
炭水化物 227.4g 塩分 10.4g



昼食



夕食

9
火

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○焼き鳥丼○ほうれん草の白和え
○さつま芋昆布煮○汁物
- 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 1,418kcal たんぱく質 50.6g 脂質 26.0g
炭水化物 234.1g 塩分 8.7g



昼食



夕食

13
土

- 朝 ○冷奴○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○餃子○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,320kcal たんぱく質 40.7g 脂質 23.7g
炭水化物 229.1g 塩分 7.5g



昼食



夕食

10
水

- 朝 ○ボイルウインナー○スパゲティサラダ○汁物
○パン○コーヒート牛乳
- 昼 ○メンチカツ○かに大根○しば漬○汁物
○ご飯
- 夕 ○アンサンブルエッグ○鶏肉のミルク煮
○汁物○ご飯

熱量 1,692kcal たんぱく質 46.8g 脂質 63.4g
炭水化物 227.0g 塩分 10.0g



昼食



夕食

14
日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○ベーコンポテト○汁物
○パン○牛乳
- 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
- 夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,405kcal たんぱく質 54.2g 脂質 37.3g
炭水化物 207.6g 塩分 8.6g



昼食



夕食

15
月

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

熱量 1,503kcal たんぱく質 51.3g 脂質 38.8g
炭水化物 225.9g 塩分 9.8g



19
金

- 朝 ○豆ひじき○ブロッコリーお浸し○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 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 1,436kcal たんぱく質 45.2g 脂質 36.7g
炭水化物 224.5g 塩分 8.6g



16
火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそばろあん○大根の旨煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,381kcal たんぱく質 35.2g 脂質 33.2g
炭水化物 229.6g 塩分 9.4g



20
土

- 朝 ○温泉卵○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,295kcal たんぱく質 46.0g 脂質 24.9g
炭水化物 212.5g 塩分 7.6g



17
水

- 朝 ○ベーコンエッグ○クリームパスタ○汁物
○パン○コーヒー牛乳
- 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
- 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 1,400kcal たんぱく質 52.9g 脂質 32.0g
炭水化物 219.4g 塩分 8.6g



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○牛乳
- 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
- 夕 ○サバの味噌煮○彩りピクルス○汁物
○ご飯

熱量 1,434kcal たんぱく質 46.1g 脂質 45.4g
炭水化物 203.4g 塩分 8.1g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○海鮮フライ○野菜の五目煮
○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯
- 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 1,394kcal たんぱく質 40.6g 脂質 30.2g
炭水化物 231.3g 塩分 8.6g



22
月

- 朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○ポークソテー○コールスロー○汁物○ご飯

熱量 1,402kcal たんぱく質 51.3g 脂質 31.8g
炭水化物 219.1g 塩分 9.1g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,332kcal たんぱく質 45.2g 脂質 19.7g
炭水化物 238.0g 塩分 12.0g

昼食



夕食



24

水

- 朝 ○オムレツ○ポテトサラダ○汁物○パン
○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○サーモンの塩焼き○筑前煮○汁物○ご飯

熱量 1,533kcal たんぱく質 49.2g 脂質 50.3g
炭水化物 212.9g 塩分 9.2g

昼食



夕食



25

木

- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○牛焼肉丼○かに大根○もずく○汁物
- 夕 ○豚じゃが○きのこの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,486kcal たんぱく質 42.2g 脂質 35.8g
炭水化物 238.4g 塩分 9.5g

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○ヨーグルト
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○もやしのナムル
○汁物○ご飯
- 夕 ○チキンステーキ○ごぼうサラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,437kcal たんぱく質 42.8g 脂質 34.9g
炭水化物 229.1g 塩分 9.7g

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○うなぎ蒲焼○ふき土佐煮○卵の花○汁物
○ご飯
- 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 1,501kcal
たんぱく質 53.5g
脂質 45.4g
炭水化物 210.3g
塩分 9.4g

28

日

- 朝 ○ポークビーンズ○レンコンサラダ○汁物
○パン○牛乳
- 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
- 夕 ○鶏のさっぱり漬け○豚肉のさっと煮○汁物
○ご飯

熱量 1,495kcal たんぱく質 42.7g 脂質 44.8g
炭水化物 223.0g 塩分 9.7g

昼食



夕食



29

月

- 朝 ○サーモンの塩焼き○切干大根煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚肉の生姜煮○ほうれん草干しエビ和え
○汁物○ご飯

熱量 1,406kcal たんぱく質 42.9g 脂質 37.1g
炭水化物 215.5g 塩分 7.6g

昼食



夕食



30
火

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○とろろ○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サバの照り焼き○豚バラねぎ塩炒め
○汁物○ご飯

熱量 1,444kcal たんぱく質 46.8g 脂質 37.0g
炭水化物 220.4g 塩分 8.0g



昼食



夕食

31
水

- 朝 ○ポイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物
○パン○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物
○ご飯

熱量 1,537kcal たんぱく質 46.1g 脂質 47.1g
炭水化物 224.6g 塩分 10.1g



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。

大伴家持『万葉集』

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

土用の丑の日

あとかき