

「おいしい」という笑顔のために 

2019

8月
葉月

第159号

I

今月の献立

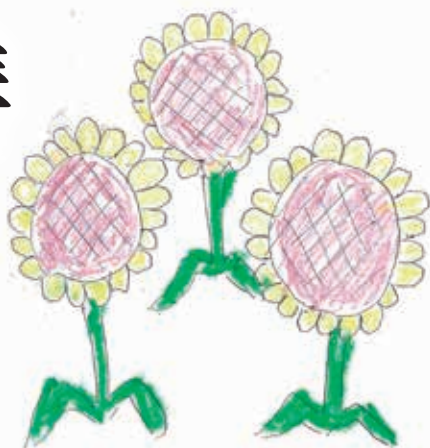
今月のご当地メニュー

〈愛知県〉

名古屋市 ひつまぶし

今月の季節御膳

祭り御膳



今月の
表紙・裏表紙



山ノ井 君江 さま

そんぼの家 調布多摩川
(東京都調布市多摩川)

1

木

- 朝 ○温泉卵○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○コロッセ盛り合せ○ひじき煮○白菜漬
○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○赤魚の塩焼き○ほっこり煮合わせ○汁物
○鶏めし

熱量 1,697kcal たんぱく質 52.5g 脂質 46.0g
炭水化物 258.3g 塩分 9.2g



昼食



夕食

4

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ポテトサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○サバの塩焼き○ひめ高野煮○モロヘイヤお浸し
○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豚バラ焼肉○白菜の三杯酢和え○汁物
○ご飯

熱量 1,682kcal たんぱく質 51.2g 脂質 71.2g
炭水化物 203.2g 塩分 8.7g



昼食



夕食

新

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

1日
昼食

白菜漬



もっと漬物をという
ご要望に応え、
柚子の風味で
上品な味わいの
漬物を追加しました。
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズは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。

5

月

- 朝 ○卵の花○しそひじき○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○じゃが芋ベーコン炒め
○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○サワラの照り焼き○里芋の含め煮○汁物
○ご飯

熱量 1,476kcal たんぱく質 58.1g 脂質 29.1g
炭水化物 236.8g 塩分 9.5g



昼食



夕食

2

金

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○焼きなす○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○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○豚の生姜焼き○カリフラワーの和風マリネ
○汁物○ご飯

熱量 1,557kcal たんぱく質 48.8g 脂質 41.0g
炭水化物 243.5g 塩分 8.6g



昼食



夕食

6

火

- 朝 ○厚焼き玉子○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天○かに大根
○マンゴープリン
- 夕 ○照り焼きチキン○野菜の五目煮○汁物
○ご飯

熱量 1,412kcal たんぱく質 53.1g 脂質 28.6g
炭水化物 227.5g 塩分 10.0g



昼食



夕食

3

土

- 朝 ○野菜つみれ○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○カツカレー○たまごサラダ○りんご
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○ブロッコリーお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,575kcal たんぱく質 48.7g 脂質 40.9g
炭水化物 244.2g 塩分 9.4g



昼食



夕食

7

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○キャベツの
コンソメ煮○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○カレイの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し○人参と
ワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○肉じゃが○オクラとひじきの柚子風味
○汁物○ご飯

熱量 1,475kcal たんぱく質 51.1g 脂質 36.7g
炭水化物 232.2g 塩分 8.5g



昼食



夕食

8

木

今月の

季節
御膳

海の幸を盛り込んだ、ちらし寿司を
ご賞味ください

祭り御膳

ちらし寿司の具には、海老、穴子、サバ、シャコといった海の幸を使用。暑い時期でもさっぱりとお召し上がりいただけます。夏祭りの時期に旬を迎える南瓜の小鉢を添えて、夏らしい御膳に仕上げました。

- 朝 ○冷奴○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○祭り御膳・祭り寿司○南瓜煮
○ほうれん草のお浸し○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ごぼう○汁物
○ご飯



熱量 1,469kcal
たんぱく質 52.7g
脂質 30.2g
炭水化物 238.1g
塩分 9.2g

夕食

11

日

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○トマトペンネ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○豚キムチ○オクラのごま和え○豆腐つくね団子
○汁物○ご飯○しっとりまんじゅう(吹雪)
- 夕 ○赤魚の煮付け○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,546kcal たんぱく質 51.0g 脂質 46.1g
炭水化物 224.3g 塩分 9.1g



昼食



夕食

12

月

- 朝 ○豆ひじき○ブロッコリーのごま和え○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○えび散らし寿司○高野豆腐の玉子とじ
○きんとき豆○汁物○梅ゼリー
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ
○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯

熱量 1,374kcal たんぱく質 46.3g 脂質 19.0g
炭水化物 248.2g 塩分 8.7g



昼食



夕食

9

金

- 朝 ○目玉焼き○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏の唐揚げ○なすのお浸し○しば漬
○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○サーモンの塩焼き○田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,648kcal たんぱく質 63.3g 脂質 45.6g
炭水化物 236.7g 塩分 8.3g



昼食



夕食

13

火

- 朝 ○温泉卵○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○アジの塩焼き○白菜と貝の煮浸し○長芋とワカメの
ごま酢和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○牛すき煮○小松菜のおかか和え○汁物
○ご飯

熱量 1,416kcal たんぱく質 57.3g 脂質 30.5g
炭水化物 218.4g 塩分 8.2g



昼食



夕食

10

土

- 朝 ○筑前煮○とろろ○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○炒飯○しゅうまい○アスパラと大根の
さっぱり和え○汁物○オレンジゼリー
- 夕 ○照焼きハンバーグ○冬瓜のあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,581kcal たんぱく質 46.4g 脂質 40.8g
炭水化物 244.6g 塩分 10.5g



昼食



夕食

14

水

- 朝 ○ポイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○豚丼○えびと竹の子の玉子とじ○もずく
○汁物○京わらび餅
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ
○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,646kcal たんぱく質 49.8g 脂質 50.2g
炭水化物 242.0g 塩分 11.5g



昼食



夕食

15
木

- 朝 ○キャベツとベーコンの蒸し物○竹輪とこんにゃくの炒り煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーの味噌煮○里芋の鶏そぼろ○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○豚じゃが○ほうれん草干しエビ和え○汁物○若菜ご飯

熱量 1,400kcal たんぱく質 51.9g 脂質 25.6g
炭水化物 233.6g 塩分 8.9g



18
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○じゃが芋クリーム煮○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○枝豆しんじょ○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○オクラのしらす和え○汁物○ご飯

熱量 1,607kcal たんぱく質 54.7g 脂質 53.8g
炭水化物 219.2g 塩分 8.8g



16
金

- 朝 ○人参と玉子の炒め物○玉ねぎそぼろ煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○そうめん○レバー和風煮込み○菜の花と湯葉の煮浸し○みかんシロップ漬け
- 夕 ○サバの味噌煮○大根の旨煮○汁物○ご飯

熱量 1,317kcal たんぱく質 47.9g 脂質 31.2g
炭水化物 174.6g 塩分 8.8g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

18日
昼食

牛バラ焼肉炒め



「お肉が硬い」という
ご意見にお応えし、
牛肉の厚さを調整して
食べやすくしました。
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

17
土

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○焼きなす○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○餃子○中華春雨○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯○よもぎ大福
- 夕 ○アンサンブルエッグ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○汁物○ご飯

熱量 1,462kcal たんぱく質 48.2g 脂質 26.0g
炭水化物 251.7g 塩分 8.0g



19
月

- 朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○サーモンの塩焼き○青菜とカニカマのお浸し○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○チーズインハンバーグ○ポテトサラダ○汁物○ご飯

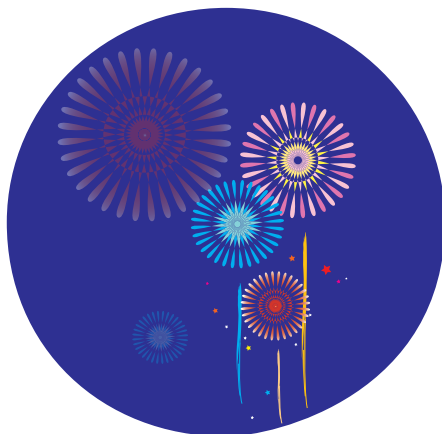
熱量 1,554kcal たんぱく質 52.5g 脂質 44.2g
炭水化物 226.8g 塩分 7.9g



20
火

- 朝 ○大豆の五目煮○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ぶっかけうどん○お魚キャベツメンチ○白菜の煮浸し○レモンゼリー
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○南瓜煮○汁物○ご飯

熱量 1,395kcal たんぱく質 45.5g 脂質 23.0g
炭水化物 249.6g 塩分 10.9g



21
水

昼食



やわらかな鰻の食感と
蒲焼のタレがご飯に合います

名古屋市 ひつまぶし

明治の中頃、鰻の蒲焼は大勢で分けられるように刻んで提供されはじめました。さらに、運ぶ際に食器が割れないようおひつにご飯を入れ、その上に鰻をまぶしたことから「ひつまぶし」と呼ばれるようになったと言われます。

- 朝 ○チーズオムレツ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○愛知県名古屋市 ひつまぶし○根菜の海老そばろあん○きゅうりのしょうゆ漬け○汁物○黒糖饅頭
- 夕 ○炊き合わせ○金平ポテト○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,555kcal
たんぱく質 56.0g
脂質 41.5g
炭水化物 233.5g
塩分 11.7g

22
木

- 朝 ○切昆布大豆○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏のあぶり焼き○じゃが芋煮○なすの田舎煮○汁物○ご飯○りんごプチケーキ
- 夕 ○具たくさん豚汁○ハムカツ○オクラのお浸し○辛子めんたいご飯

熱量 1,720kcal たんぱく質 60.9g 脂質 51.6g
炭水化物 241.4g 塩分 9.4g



昼食



夕食

23
金

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○切干大根煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○エビチリ○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,608kcal たんぱく質 45.5g 脂質 46.6g
炭水化物 243.0g 塩分 9.3g



昼食



夕食

24
土

- 朝 ○里芋の鶏そばろ○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏のさっぱり漬け○レンコンの南部煮○生湯葉○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○赤魚の西京焼き○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○ご飯

熱量 1,406kcal たんぱく質 50.2g 脂質 26.4g
炭水化物 233.6g 塩分 7.7g



昼食



夕食

25
日

- 朝 ○ポークビーンズ○かぼちゃの洋風煮○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○いんげん豆○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○肉団子○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯

熱量 1,589kcal たんぱく質 47.8g 脂質 44.2g
炭水化物 242.8g 塩分 10.8g



昼食



夕食

26
月

- 朝 ○目玉焼き○かぶとカニカマの和風煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○アジフライ○肉じゃが春雨○刻みたくあん○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○豆と海藻のしそ風味○汁物○ご飯

熱量 1,575kcal たんぱく質 55.5g 脂質 43.8g
炭水化物 230.0g 塩分 9.0g



昼食



夕食

27
火

- 朝 ○サーモンの塩焼き○とろろ○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○野菜のマリネ○クリームパスタ○汁物○ご飯○しっとりどら焼(こしあん)
- 夕 ○牛しぐれ煮○オクラの辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,592kcal たんぱく質 51.9g 脂質 37.6g
炭水化物 251.3g 塩分 8.5g



昼食



夕食

28
水

- 朝 ○ウインナー玉子巻○レンコンサラダ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○とんこつラーメン○野菜しゅうまい○キャベツの酢の物○アロエシロップ漬け
- 夕 ○サバの照り焼き○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯

熱量 1,570kcal たんぱく質 56.1g 脂質 55.2g
炭水化物 204.9g 塩分 12.3g



昼食

夕食

30
金

- 朝 ○厚揚げと野菜のそばろあん○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○かき揚げ丼○豚肉と菜の花のゴマ煮○三杯酢和え○汁物○プチシュー
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○ジャーマンポテト○汁物○ご飯

熱量 1,442kcal たんぱく質 40.6g 脂質 30.6g
炭水化物 243.7g 塩分 8.5g



昼食

夕食

29
木

- 朝 ○白菜の煮浸し○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○チキンステーキ○かに風味サラダ○大豆のコンソメ煮○汁物○ご飯○グレーゼリー
- 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 47.7g 脂質 36.3g
炭水化物 240.1g 塩分 8.1g



昼食

夕食

31
土

- 朝 ○四目厚焼き玉子○切干大根とワカメの煮物○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚肉の生姜煮○五目豆腐揚○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○鮭のチャンチャン焼き○彩りピクルス○汁物○ご飯

熱量 1,615kcal たんぱく質 51.3g 脂質 41.8g
炭水化物 247.7g 塩分 7.7g



昼食

夕食

