

「おいしい」という笑顔のために 

2019

8月
葉月

第159号

II

今月の献立

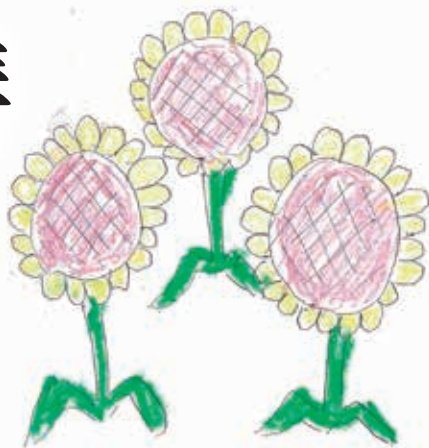
今月のご当地メニュー

〈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)



SOMPOケアフーズ

1

木

朝 ○温泉卵○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○コロケ盛り合せ○ひじき煮○白菜漬
○汁物○ご飯

夕 ○赤魚の塩焼き○ほっこり煮合わせ○汁物
○鶏めし

熱量 1,565kcal たんぱく質 45.8g 脂質 40.9g
炭水化物 243.8g 塩分 8.9g



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○牛乳

昼 ○サバの塩焼き○ひめ高野煮
○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯

夕 ○豚バラ焼肉○白菜の三杯酢和え○汁物
○ご飯

熱量 1,638kcal たんぱく質 50.5g 脂質 69.3g
炭水化物 197.3g 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ケアフーズはお客様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
○乳酸菌飲料

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

夕 ○サワラの照り焼き○里芋の含め煮○汁物
○ご飯

熱量 1,338kcal たんぱく質 50.7g 脂質 24.7g
炭水化物 220.9g 塩分 9.3g



昼食



夕食

2

金

朝 ○ちくわと昆布の煮物○焼きなす○汁物
○ご飯○ヨーグルト

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

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 1,448kcal たんぱく質 42.5g 脂質 36.9g
炭水化物 231.6g 塩分 8.4g



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○乳酸菌飲料

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 1,329kcal たんぱく質 46.7g 脂質 24.4g
炭水化物 222.8g 塩分 9.8g



昼食



夕食

3

土

朝 ○野菜つみれ○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

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 1,492kcal たんぱく質 42.3g 脂質 36.7g
炭水化物 239.5g 塩分 9.2g



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○コーヒー牛乳

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

夕 ○肉じゃが○オクラとひじきの柚子風味
○汁物○ご飯

熱量 1,398kcal たんぱく質 45.2g 脂質 33.5g
炭水化物 225.2g 塩分 8.4g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○祭り御膳・祭り寿司○南瓜煮
○ほうれん草のお浸し○汁物
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ごぼう○汁物
○ご飯



熱量 1,328kcal
たんぱく質 45.2g
脂質 25.8g
炭水化物 220.5g
塩分 9.0g

夕食

9

金

- 朝 ○目玉焼き○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○鶏の唐揚げ○なすのお浸し○しば漬
○汁物○ご飯
- 夕 ○サーモンの塩焼き○田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,548kcal たんぱく質 57.4g 脂質 40.2g
炭水化物 229.6g 塩分 8.2g



昼食



夕食

10

土

- 朝 ○筑前煮○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○炒飯○しゅうまい○アスパラと大根の
さっぱり和え○汁物
- 夕 ○照焼きハンバーグ○冬瓜のあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,445kcal たんぱく質 40.0g 脂質 36.6g
炭水化物 226.5g 塩分 10.2g



昼食



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○牛乳
- 昼 ○豚キムチ○オクラのごま和え
○豆腐つくね団子○汁物○ご飯
- 夕 ○赤魚の煮付け○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,476kcal たんぱく質 49.6g 脂質 46.0g
炭水化物 207.8g 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○乳酸菌飲料
- 昼 ○えび散らし寿司○高野豆腐の玉子とじ
○きんとき豆○汁物
- 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 1,230kcal たんぱく質 39.9g 脂質 14.8g
炭水化物 228.3g 塩分 8.4g



昼食



夕食

13

火

- 朝 ○温泉卵○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○牛すき煮○小松菜のおかか和え○汁物
○ご飯

熱量 1,288kcal たんぱく質 50.2g 脂質 24.3g
炭水化物 207.8g 塩分 8.0g



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○コーヒー牛乳
- 昼 ○豚丼○えびと竹の子の玉子とじ○もずく
○汁物
- 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 1,552kcal たんぱく質 44.9g 脂質 48.5g
炭水化物 226.6g 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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚じゃが○ほうれん草干しエビ和え○汁物○若菜ご飯

熱量 1,271kcal たんぱく質 44.6g 脂質 18.7g
炭水化物 224.5g 塩分 8.7g



昼食



夕食

18
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○じゃが芋クリーム煮○汁物○パン○牛乳
- 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
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○オクラのしらす和え○汁物○ご飯

熱量 1,558kcal たんぱく質 54.7g 脂質 53.8g
炭水化物 206.8g 塩分 8.7g



昼食



夕食

16
金

- 朝 ○人参と玉子の炒め物○玉ねぎそぼろ煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 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 1,263kcal たんぱく質 43.0g 脂質 28.1g
炭水化物 172.8g 塩分 8.7g



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』

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○餃子○中華春雨○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯
- 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 1,306kcal たんぱく質 40.7g 脂質 21.6g
炭水化物 230.0g 塩分 7.8g



昼食



夕食

19
月

- 朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○チーズインハンバーグ○ポテトサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,416kcal たんぱく質 45.1g 脂質 36.7g
炭水化物 217.0g 塩分 7.6g



昼食



夕食

20
火

- 朝 ○大豆の五目煮○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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

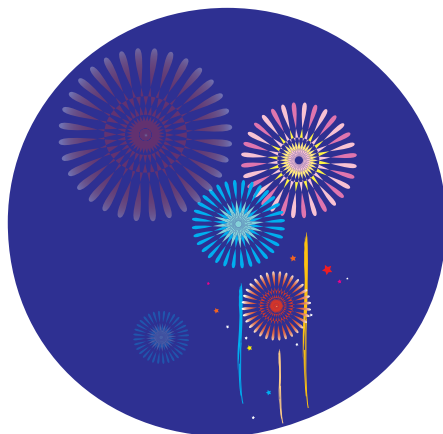
熱量 1,312kcal たんぱく質 39.1g 脂質 18.8g
炭水化物 244.9g 塩分 10.7g



昼食



夕食



21

水

今月のご当地
メニュー

愛知県



やさらかな鰻の食感と
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○コーヒーマル
 昼 ○愛知県名古屋市 ひつまぶし○根菜の海老そぼろあん○きゅうりのしょうゆ漬け○汁物
 夕 ○炊き合わせ○金平ポテト○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,476kcal
たんぱく質 49.6g
脂質 39.7g
炭水化物 224.1g
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○乳酸菌飲料
 昼 ○鶏のあぶり焼き○じゃが芋煮○なすの田舎煮○汁物○ご飯
 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 1,549kcal たんぱく質 52.9g 脂質 43.0g
炭水化物 226.1g 塩分 9.0g



昼食



夕食

23

金

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○切干大根煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
 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 1,554kcal たんぱく質 40.6g 脂質 43.5g
炭水化物 241.2g 塩分 9.2g



昼食



夕食

24

土

- 朝 ○里芋の鶏そぼろ○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
 昼 ○鶏のさっぱり漬け○レンコンの南部煮○生湯葉○汁物○ご飯
 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 1,263kcal たんぱく質 42.8g 脂質 20.1g
炭水化物 219.7g 塩分 7.4g



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○牛乳
 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○いんげん豆○汁物
 夕 ○肉団子○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯

熱量 1,534kcal たんぱく質 46.8g 脂質 44.0g
炭水化物 232.2g 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○乳酸菌飲料
 昼 ○アジフライ○肉じゃが春雨○刻みたくあん○汁物○ご飯
 夕 ○豚肉の味噌焼き○豆と海藻のしそ風味○汁物○ご飯

熱量 1,448kcal たんぱく質 48.2g 脂質 37.1g
炭水化物 220.4g 塩分 8.8g



昼食



夕食

27

火

- 朝 ○サーモンの塩焼き○とろろ○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
 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
 夕 ○牛しぐれ煮○オクラの辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,409kcal たんぱく質 43.5g 脂質 32.1g
炭水化物 226.5g 塩分 8.2g



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○コーヒー牛乳
- 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 1,562kcal たんぱく質 51.3g 脂質 53.6g
炭水化物 211.3g 塩分 12.3g



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○ヨーグルト
- 昼 ○かき揚げ丼○豚肉と菜の花のゴマ煮
○三杯酢和え○汁物
- 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 1,342kcal たんぱく質 34.8g 脂質 24.8g
炭水化物 237.5g 塩分 8.4g



29
木

- 朝 ○白菜の煮浸し○じゃが芋味噌煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯

熱量 1,375kcal たんぱく質 41.3g 脂質 32.1g
炭水化物 222.1g 塩分 7.8g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○鮭のチャンチャン焼き○彩りピクルス
○汁物○ご飯

熱量 1,449kcal たんぱく質 42.9g 脂質 37.2g
炭水化物 225.1g 塩分 7.3g

