

「おいしい」という笑顔のために 

今月の献立

2020

6月
水無月

第169号

I

今月の季節御膳

あじさい御膳

今月のご当地メニュー

〈静岡県〉

釜揚げしらす丼

今月の表紙



浜崎 勝子 さま

そんぽの家S 長居
(大阪府大阪市住吉区大領)

1

月

昼食



しらすをたっぷり使った、
あっさり味の食べやすい一品です。

今月のご当地
メニュー

静岡県

釜揚げしらす丼

静岡県にある由比漁港・清水漁港・用宗漁港は、全国でもトップクラスの漁獲量を誇るしらすの産地。そんな静岡県のしらす丼のように、釜揚げしらすに大根おろしを添えた丼をご用意しました。

- 朝** ○筑前煮○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼** ○静岡県 釜揚げしらす丼○菜の花と湯葉の煮浸し
○さつま芋昆布煮○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕** ○カレイの煮付け○絹揚げとオクラのそぼろあん
○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,244kcal
たんぱく質 39.0g
脂質 17.2g
炭水化物 223.3g
食塩相当量 6.7g

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○乳飲料
- 昼** ○アジの竜田揚げ○オクラと枝豆の彩り和え
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○プリン
- 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 1,483kcal たんぱく質 45.9g 脂質 38.2g
炭水化物 232.9g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



4

木

- 朝** ○厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼** ○醤油ラーメン○しゅうまい
○ブロッコリーのお浸し○アロエシロップ漬け
- 夕** ○サバの塩焼き○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,484kcal たんぱく質 52.8g 脂質 44.0g
炭水化物 211.8g 食塩相当量 11.0g

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』

1日
夕食

カレイ煮付け



煮魚の付け合わせを、
旬を迎える冬瓜の
だし煮にしました。
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。

2

火

- 朝** ○大豆の五目煮○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼** ○照り焼きチキン○じゃが芋ベーコン炒め
○スパゲティサラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕** ○かに玉○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,486kcal たんぱく質 46.6g 脂質 31.1g
炭水化物 248.6g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



5

金

- 朝** ○冷奴○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼** ○ハヤシライス○ツナサラダ
○みかんシロップ漬け
- 夕** ○チキン南蛮○いんげんのごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯

熱量 1,707kcal たんぱく質 50.6g 脂質 53.0g
炭水化物 250.6g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



6

土

- 朝** ○温泉卵○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼** ○赤魚の幽庵焼き○冬瓜のあんかけ○きのこの白和え○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 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 1,464kcal たんぱく質 47.6g 脂質 26.5g
炭水化物 250.4g 食塩相当量 8.1g

昼食



夕食



7
日

- 朝 ○チーズオムレツ○クリームパスタ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○かき揚げ丼○野菜の酢味噌和え○さつま芋の彩り煮○汁物○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○筍の土佐煮○汁物○ご飯

熱量 1,388kcal たんぱく質 36.4g 脂質 33.1g
炭水化物 227.5g 食塩相当量 9.6g



10
水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○じゃがバター○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○茶そば○野菜ちぎり天○ほうれん草の干しエビ和え○サイダーゼリー
- 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 1,418kcal たんぱく質 50.2g 脂質 36.2g
炭水化物 220.3g 食塩相当量 12.6g



8
月

- 朝 ○南瓜のそばろ煮○大豆のじゃこ煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○豚の生姜焼き○じゃが芋煮○ごぼうサラダ
○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○エビチリ○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,698kcal たんぱく質 48.0g 脂質 47.9g
炭水化物 261.8g 食塩相当量 8.5g



新メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

10日 昼食 **サイダーゼリー**



夏季限定メニューとして、暑い夏にぴったりなサイダーゼリーをご用意しました。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。

9
火

- 朝 ○目玉焼き○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○照焼きハンバーグ○きゅうりの酢の物○里芋の含め煮○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○サバの味噌煮○小松菜の辛子和え
○汁物○ご飯

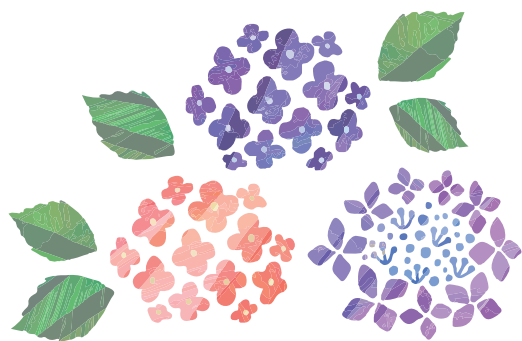
熱量 1,598kcal たんぱく質 51.7g 脂質 39.4g
炭水化物 248.2g 食塩相当量 8.8g



11
木

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○とろろ○汁物○ご飯
○乳飲料
- 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○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○具たくさん豚汁○お魚キャベツメンチ
○オクラのお浸し○鶏めし

熱量 1,626kcal たんぱく質 51.9g 脂質 40.7g
炭水化物 261.6g 食塩相当量 9.2g



改良メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

11日 夕食 **具たくさん豚汁**



うま味や食物繊維が豊富なごぼうを具に加え、さらにおいしくしました。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。

12

金

- 朝 ○白菜の煮浸し○豆ひじき○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○アンサンプルエッグ○ツナとキャベツの炒め煮
○南瓜サラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○サケの塩焼き○野菜の五目煮○汁物
○ご飯

熱量 1,380kcal たんぱく質 48.5g 脂質 24.5g
炭水化物 234.4g 食塩相当量 7.2g



昼食



夕食

16

火

- 朝 ○だし奴○かに大根○汁物○ご飯○乳飲料
- 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 1,470kcal たんぱく質 45.5g 脂質 30.5g
炭水化物 249.6g 食塩相当量 10.7g



昼食



夕食

13

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○乳飲料
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○いんげん豆
○汁物○プチシュー
- 夕 ○牛すき煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,474kcal たんぱく質 47.8g 脂質 28.9g
炭水化物 246.6g 食塩相当量 11.5g



昼食



夕食

17

水

- 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○乳飲料
- 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○ショコラムースケーキ
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯

熱量 1,475kcal たんぱく質 48.4g 脂質 47.6g
炭水化物 206.7g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

14

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○スパゲティサラダ
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○五目豆腐揚げ○青菜と
カニカマのお浸し○汁物○ご飯○よもぎ大福
- 夕 ○炊き合わせ○大根の甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,690kcal たんぱく質 53.3g 脂質 58.1g
炭水化物 229.7g 食塩相当量 10.9g



昼食



夕食

15

月

- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯
○乳飲料
- 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○みかんシロップ漬け
- 夕 ○赤魚の西京焼き○小松菜の彩り和え
○汁物○ご飯

熱量 1,204kcal たんぱく質 43.0g 脂質 19.5g
炭水化物 209.9g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

18

木

今月の
季節
御膳



旬の味、素材、彩りが、
御膳にひろがります。

あじさい御膳

ご好評をいただいている天ぷら盛り合わせと、6月に見頃を迎える紫陽花をイメージした黒豆とジュレのさっぱり和え、梅風味に仕上げた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○乳飲料
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○野菜つみれ○黒豆とジュレの
さっぱり和え○汁物○桜海老ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○牛しぐれ煮○オクラの辛子和え○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,772kcal
たんぱく質 44.2g
脂質 56.3g
炭水化物 263.4g
食塩相当量 9.1g

19

金

- 朝 ○温泉卵○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○肉団子○ひじき煮○なすのお浸し○汁物
○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サバの煮付け○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,643kcal たんぱく質 54.9g 脂質 45.2g
炭水化物 238.3g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

22

月

- 朝 ○豆ひじき○大根の旨煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○キャベツの酢の物
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○黒糖饅頭
- 夕 ○いわし煮付け○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,426kcal たんぱく質 47.0g 脂質 23.7g
炭水化物 249.0g 食塩相当量 8.0g



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 サバの煮付け

煮魚の付け合わせを、
旬を迎える冬瓜の
だし煮にしました。
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。

20

土

- 朝 ○サケの塩焼き○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○豚バラ焼肉○きゅうりの酢の物○南瓜煮
○汁物○ご飯○ショコラプチケーキ
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,503kcal たんぱく質 41.5g 脂質 37.4g
炭水化物 217.8g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

21

日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○アジの塩焼き○レバー和風煮込み○ほうれん草
のごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○肉じゃが○白菜の三杯酢和え○汁物
○ご飯

熱量 1,535kcal たんぱく質 50.8g 脂質 44.3g
炭水化物 227.3g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

24

水

- 朝 ○ポークビーンズ○ベーコンポテト○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○牛丼○豆腐つくね団子○人参とワカメの
ごま酢和え○汁物○マンゴーケーキ
- 夕 ○カレーの味噌煮○いか大根○汁物○ご飯

熱量 1,540kcal たんぱく質 55.4g 脂質 48.4g
炭水化物 212.9g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

25

木

- 朝 ○里芋の鶏そぼろ○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳飲料
- 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○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○チキンステーキ○マカロニサラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,575kcal たんぱく質 44.0g 脂質 33.7g
炭水化物 267.2g 食塩相当量 10.2g



昼食



夕食

26

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○乳飲料
- 昼 ○とんかつ○じゃが芋味噌煮○ほうれん草の
白和え○汁物○ご飯○グレーゼリー
- 夕 ○赤魚の煮付け○厚揚げと野菜のそぼろあん
○汁物○ご飯

熱量 1,525kcal たんぱく質 50.6g 脂質 32.3g
炭水化物 250.7g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

29

月

- 朝 ○南瓜のそぼろ煮○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○サケのチャンチャン焼き○じゃが芋煮○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 ○薩摩つくねの炊き合わせ○大根の甘辛煮
○汁物○ご飯

熱量 1,394kcal たんぱく質 43.1g 脂質 25.4g
炭水化物 239.7g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

27

土

- 朝 ○卵の花○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物
○ご飯○乳飲料
- 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○プッシュュー
- 夕 ○オムレツデミグラスソース
○かに風味サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,481kcal たんぱく質 43.1g 脂質 31.6g
炭水化物 247.0g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

30

火

- 朝 ○がんもの含め煮○さつま芋甘辛煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○わかめと干えびの当座煮
○いんげんのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,553kcal たんぱく質 44.7g 脂質 42.5g
炭水化物 239.5g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

28

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○乳飲料
- 昼 ○ハンバーグ○野菜の酢味噌和え
○大豆の五目煮○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 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 1,646kcal たんぱく質 53.4g 脂質 56.7g
炭水化物 223.0g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

