

「おいしい」という笑顔のために 

2020

6月
水無月

第169号

II

今月の献立

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)



SOMPOケアフーズ

1

月

今月のご当地
メニュー

静岡県

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。

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
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,123kcal
たんぱく質 35.5g
脂質 11.9g
炭水化物 208.7g
食塩相当量 6.3g

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 ○カフェオーレ
- 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
- 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 1,416kcal たんぱく質 43.0g 脂質 34.2g
炭水化物 226.9g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

4

木

- 朝** ○厚焼き玉子 ○ひじき煮 ○汁物 ○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 1,407kcal たんぱく質 50.0g 脂質 40.6g
炭水化物 203.1g 食塩相当量 10.6g



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 ○乳酸菌飲料
- 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
- 夕** ○かに玉 ○ほうれん草ナムル ○汁物 ○ご飯

熱量 1,354kcal たんぱく質 42.8g 脂質 27.5g
炭水化物 228.7g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

5

金

- 朝** ○冷奴 ○金平ごぼう ○汁物 ○ご飯
○ヨーグルト
- 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 1,661kcal たんぱく質 50.0g 脂質 51.4g
炭水化物 243.2g 食塩相当量 8.7g



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 ○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,304kcal たんぱく質 42.8g 脂質 22.7g
炭水化物 223.8g 食塩相当量 7.5g



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
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○筍の土佐煮○汁物
○ご飯

熱量 1,354kcal たんぱく質 35.7g 脂質 31.4g
炭水化物 223.6g 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○カフェオーレ
- 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 1,420kcal たんぱく質 48.4g 脂質 33.8g
炭水化物 227.7g 食塩相当量 12.4g



8
月

- 朝 ○南瓜のそぼろ煮○大豆のじゃこ煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚の生姜焼き○じゃが芋煮
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○エビチリ○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,568kcal たんぱく質 45.2g 脂質 44.5g
炭水化物 239.7g 食塩相当量 8.0g



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ご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
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サバの味噌煮○小松菜の辛子和え
○汁物○ご飯

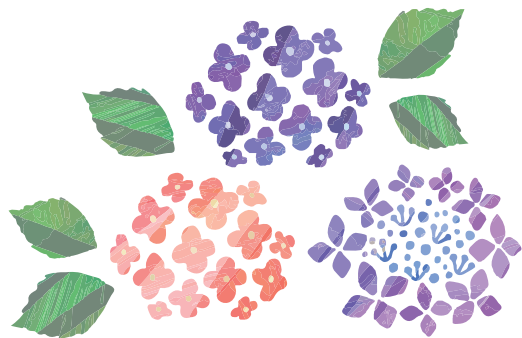
熱量 1,451kcal たんぱく質 47.5g 脂質 35.9g
炭水化物 223.0g 食塩相当量 8.4g



11
木

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○たらこのピカタ○野菜のマリネ
○マカロニナポリタン風○汁物○ご飯
- 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 1,504kcal たんぱく質 48.4g 脂質 35.3g
炭水化物 247.0g 食塩相当量 8.8g



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ご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
○ヨーグルト
- 昼 ○アンサンブルエッグ○ツナとキャベツの炒め煮○南瓜サラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○サケの塩焼き○野菜の五目煮○汁物○ご飯

熱量 1,276kcal たんぱく質 46.8g 脂質 22.7g
炭水化物 214.1g 食塩相当量 6.9g



昼食



夕食

16

火

- 朝 ○だし奴○かに大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 1,393kcal たんぱく質 42.7g 脂質 27.1g
炭水化物 240.9g 食塩相当量 10.3g



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

熱量 1,351kcal たんぱく質 44.1g 脂質 22.8g
炭水化物 233.5g 食塩相当量 11.1g



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○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ○汁物○ご飯

熱量 1,429kcal たんぱく質 45.8g 脂質 42.3g
炭水化物 209.6g 食塩相当量 8.7g



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
○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○炊き合わせ○大根の甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,617kcal たんぱく質 52.2g 脂質 57.9g
炭水化物 212.7g 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
○乳酸菌飲料
- 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 1,127kcal たんぱく質 40.2g 脂質 16.1g
炭水化物 201.2g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

18

木



昼食

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○乳酸菌飲料

- 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

- 夕 ○牛しぐれ煮○オクラの辛子和え○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,646kcal
たんぱく質 41.4g
脂質 52.9g
炭水化物 242.3g
食塩相当量 8.6g

19

金

- 朝 ○温泉卵○切干大根煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○肉団子○ひじき煮○なすのお浸し○汁物
○ご飯
- 夕 ○サバの煮付け○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,542kcal たんぱく質 53.3g 脂質 43.4g
炭水化物 220.3g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

22

月

- 朝 ○豆ひじき○大根の旨煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○いわし煮付け○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,278kcal たんぱく質 42.6g 脂質 20.1g
炭水化物 224.5g 食塩相当量 7.6g



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ケアフーズはお客様の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
○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚バラ焼肉○きゅうりの酢の物○南瓜煮
○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,333kcal たんぱく質 38.7g 脂質 34.0g
炭水化物 209.1g 食塩相当量 6.9g



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
- 夕 ○肉じゃが○白菜の三杯酢和え○汁物
○ご飯

熱量 1,475kcal たんぱく質 49.8g 脂質 42.2g
炭水化物 218.1g 食塩相当量 8.4g



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○カフェオーレ
- 昼 ○牛丼○豆腐つくね団子
○人参とワカメのごま酢和え○汁物
- 夕 ○カレーの味噌煮○いか大根○汁物○ご飯

熱量 1,504kcal たんぱく質 52.8g 脂質 43.8g
炭水化物 216.0g 食塩相当量 9.5g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○チキンステーキ○マカロニサラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,398kcal たんぱく質 39.2g 脂質 29.0g
炭水化物 238.4g 食塩相当量 9.7g



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○ヨーグルト

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

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 1,426kcal たんぱく質 50.0g 脂質 30.7g
炭水化物 230.0g 食塩相当量 9.3g



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○乳酸菌飲料

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

夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○大根の甘辛煮
○汁物○ご飯

熱量 1,273kcal たんぱく質 39.6g 脂質 20.1g
炭水化物 225.1g 食塩相当量 7.9g



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○乳酸菌飲料

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

夕 ○オムレツミグラスソース
○かに風味サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,358kcal たんぱく質 39.4g 脂質 25.5g
炭水化物 233.9g 食塩相当量 8.5g



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○乳酸菌飲料

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

夕 ○牛バラ焼肉炒め○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,421kcal たんぱく質 40.9g 脂質 38.9g
炭水化物 219.6g 食塩相当量 7.7g



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

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 1,597kcal たんぱく質 53.1g 脂質 55.8g
炭水化物 213.2g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

