

「おいしい」という笑顔のために 

2020

7月
文月

第170号

I

今月の献立

今月の季節御膳

七夕御膳

今月の季節メニュー

土用の丑の日

うなぎ蒲焼



SOMPOケアフーズ

1

水

朝 ○ミートボールナポリタン○キャベツと
ヤングコーン炒め○汁物○パン○乳飲料

昼 ○牛すき煮○五目豆腐揚○ほうれん草の
干しエビ和え○汁物○ご飯○プリン

夕 ○赤魚の幽庵焼き○切干大根煮○汁物
○梅しそご飯

熱量 1,420kcal たんぱく質 45.5g 脂質 34.0g
炭水化物 229.6g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

3

金

朝 ○厚焼き玉子○大根のそぼろ煮○汁物
○ご飯○乳飲料

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○ストロベリームースケーキ

夕 ○豚バラ焼肉○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,465kcal たんぱく質 51.7g 脂質 36.2g
炭水化物 225.9g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

2

木

朝 ○野菜つみれ○人参と玉子の炒め物○汁物
○ご飯○乳飲料

昼 ○焼きそば○チキンカツ○きゅうりの酢の物
○汁物○ミニたい焼き

夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物
○ご飯

熱量 1,472kcal たんぱく質 44.1g 脂質 40.3g
炭水化物 226.8g 食塩相当量 10.7g



昼食



夕食

4

土

朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○焼きなす
○汁物○ご飯○乳飲料

昼 ○カレーライス○豆腐サラダ
○サイダーゼリー

夕 ○肉団子のきのこあんかけ○南瓜煮○汁物
○ご飯

熱量 1,513kcal たんぱく質 38.5g 脂質 34.6g
炭水化物 253.8g 食塩相当量 9.2g



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』

2日
昼食

焼きそば



おいしさそのままに、
塩分を約30%カット
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

日

朝 ○大豆のコンソメ煮○マカロニサラダ○汁物
○パン○乳飲料

昼 ○筑前煮○ほうれん草の白和え○さつま芋
昆布煮○汁物○ご飯○オレンジゼリー

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 1,456kcal たんぱく質 39.7g 脂質 36.9g
炭水化物 234.1g 食塩相当量 7.2g



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』

2日
夕食

八宝菜



味付けのベースを、
しょうゆ味に変更しました。

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。

新

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

5日
昼食

筑前煮



甘さを抑え、
鶏肉はやわらかく、
野菜はごろっと。
おいしい煮物が
できました。

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。

6

月

- 朝 ○目玉焼き○切昆布大豆○汁物○ご飯
○乳飲料
- 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○まんじゅう(吹雪)
- 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 1,592kcal たんぱく質 58.1g 脂質 41.9g
炭水化物 237.9g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

9

木

- 朝 ○卵の花○ひじき煮○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○チキン南蛮○筍の土佐煮○なすのお浸し
○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○肉じゃが○モロヘイヤお浸し○汁物
○菜めし

熱量 1,584kcal たんぱく質 44.0g 脂質 39.6g
炭水化物 257.0g 食塩相当量 10.7g



昼食



夕食

7

火

昼食



星に願いを込めて…夏らしい
七夕そうめんの御膳です

七夕御膳

今月の
季節
御膳

七夕の日の天の川をイメージした星形のにんじんとオクラを飾り付け、夏らしいさっぱりとしたそうめんをご用意しました。旬の緑がさわやかな枝豆腐、星入りのマンゴープリンなど、合わせてお楽しみください。

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○とろろ○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○七夕そうめん○枝豆腐○里芋の含め煮
○マンゴープリン
- 夕 ○サケの塩焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,162kcal
たんぱく質 44.7g
脂質 29.5g
炭水化物 174.4g
食塩相当量 8.1g

8

水

- 朝 ○ボイルウインナー○スパゲティサラダ
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○メンチカツ○かに大根○セロリの浅漬け
○汁物○ご飯○梅ゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○鶏肉のミルク煮
○汁物○ご飯

熱量 1,742kcal たんぱく質 46.2g 脂質 63.7g
炭水化物 239.4g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

11

土

- 朝 ○冷奴○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物
○ご飯○乳飲料
- 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○プチシュー
- 夕 ○餃子○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,440kcal たんぱく質 43.9g 脂質 30.1g
炭水化物 242.0g 食塩相当量 7.9g



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』

10日
昼食

茶碗蒸し



食べやすい大きさの
鶏肉・筍・椎茸を入れた
茶碗蒸しにしました。
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。

12

日

- 朝 ○オムレツ○ジャーマンポテト○汁物○パン
○乳飲料
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○ちくわと昆布の煮物
○ほうれん草の干しエビ和え○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,395kcal たんぱく質 49.4g 脂質 35.8g
炭水化物 214.0g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

15

水

- 朝 ○ベーコンエッグ○クリームパスタ○汁物
○パン○乳飲料
- 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○京わらび餅
- 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 1,456kcal たんぱく質 53.3g 脂質 32.7g
炭水化物 231.8g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

13

月

- 朝 ○サケの塩焼き○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○豚丼○レンコンの南部煮○きのこの白和え
○汁物○よもぎ大福
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○いんげんのごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯

熱量 1,582kcal たんぱく質 54.0g 脂質 38.3g
炭水化物 246.9g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

16

木

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○なすの田舎煮
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○野菜の五目煮
○浅漬け○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 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 1,450kcal たんぱく質 40.0g 脂質 31.8g
炭水化物 242.0g 食塩相当量 8.9g



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』

13日
昼食

豚丼



厚みのある
豚肉を使用した
食べごたえのある
豚丼です。
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

金

- 朝 ○豆ひじき○ブロッコリーのお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○冷やし中華○チキンカツ○いか大根
○マンゴープリン
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,503kcal たんぱく質 49.3g 脂質 41.9g
炭水化物 225.7g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

14

火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○大根の旨煮
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ○サイダーゼリー
- 夕 ○豚の生姜焼き○野菜のマリネ○汁物
○ご飯

熱量 1,492kcal たんぱく質 37.9g 脂質 36.6g
炭水化物 248.1g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

18

土

- 朝 ○温泉卵○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳飲料
- 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○ショコラムースケーキ
- 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 1,424kcal たんぱく質 50.3g 脂質 31.3g
炭水化物 226.1g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

19

日

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー
○トマトパンネ○汁物○パン○乳飲料
- 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○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サバの味噌煮○大根なます○汁物○ご飯

熱量 1,470kcal たんぱく質 42.4g 脂質 43.8g
炭水化物 217.6g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

20

月

- 朝 ○だし奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳飲料
- 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○メープルプーチケーキ
- 夕 ○ポークソテー○スパゲティサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,654kcal たんぱく質 53.8g 脂質 48.6g
炭水化物 242.8g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

22

水

- 朝 ○目玉焼き○ポテトサラダ○汁物○パン
○乳飲料
- 昼 ○豚キムチ○豆腐つくね団子○ほうれん草のごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○黒糖饅頭
- 夕 ○サケの塩焼き○野菜の五目煮○汁物○ご飯

熱量 1,533kcal たんぱく質 52.8g 脂質 45.4g
炭水化物 223.0g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

23

木

- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○牛焼肉丼○かに大根○もずく○汁物
○マンゴーケーキ
- 夕 ○豚じゃが○きのこの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,604kcal たんぱく質 45.9g 脂質 41.4g
炭水化物 252.0g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

21

火

今月の
季節
メニュー



昼食

7月21日は土用の丑の日

土用の丑の日 うなぎ蒲焼

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。土用の丑の日にいただく「うなぎ」はビタミン豊富で、夏バテ防止の効果が期待できるため、暑い夏にぴったりです。

- 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○乳飲料
- 昼 ○うなぎ蒲焼○ふきの煮物○モロヘイヤお浸し
○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 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 1,490kcal
たんぱく質 52.8g
脂質 33.5g
炭水化物 235.4g
食塩相当量 9.4g



夕食

24

金

- 朝 ○ひめ高野煮○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○もやしのナムル
○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 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 45.4g 脂質 36.0g
炭水化物 233.1g 食塩相当量 10.2g



昼食



夕食

25

土

- 朝 ○四目厚焼き玉子○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○乳飲料
- 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 ○具たくさん豚汁○ポテトコロッケ
○ブロッコリーのごま和え○きのこご飯

熱量 1,549kcal たんぱく質 49.3g 脂質 41.3g
炭水化物 241.9g 食塩相当量 11.9g



昼食



夕食

26
日

- 朝 ○ポークビーンズ○レンコンサラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○助六寿司(梅)○豆腐と白菜の煮浸し
○オクラと枝豆の彩り和え○汁物○プチシュー
- 夕 ○鶏のさっぱり漬け○豚肉のさっと煮○汁物
○ご飯

熱量 1,469kcal たんぱく質 42.0g 脂質 45.6g
炭水化物 216.0g 食塩相当量 10.0g



29
水

- 朝 ○ボイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○そばろ丼○枝豆しんじょ○ほうれん草の
お浸し○汁物○コーヒーゼリー
- 夕 ○牛しぐれ煮○大根の甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,635kcal たんぱく質 49.8g 脂質 56.5g
炭水化物 223.4g 食塩相当量 9.8g



27
月

- 朝 ○がんもの含め煮○切干大根煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○海鮮フライ○ほうれん草の干しエビ和え
○白菜漬○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○オムレツ○キャベツとヤングコーン炒め
○汁物○ご飯

熱量 1,548kcal たんぱく質 45.2g 脂質 36.8g
炭水化物 251.2g 食塩相当量 8.9g



30
木

- 朝 ○野菜の五目煮○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料
- 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○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○サバの塩焼き○絹揚げとオクラの
そばろあん○汁物○ご飯

熱量 1,473kcal たんぱく質 48.7g 脂質 37.7g
炭水化物 225.9g 食塩相当量 8.2g



28
火

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

熱量 1,562kcal たんぱく質 51.1g 脂質 42.3g
炭水化物 233.6g 食塩相当量 8.0g



31
金

- 朝 ○温泉卵○ひじき煮○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○炊き合わせ○大根とカニの中華煮○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 ○照り焼きチキン○ジャーマンポテト○汁物
○ご飯

熱量 1,471kcal たんぱく質 50.8g 脂質 30.4g
炭水化物 240.7g 食塩相当量 10.3g

