

「おいしい」という笑顔のために 

2020

7月  
文月

第170号

II

# 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○カフェオーレ

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

夕 ○赤魚の幽庵焼き○切干大根煮○汁物○梅しそご飯

熱量 1,353kcal たんぱく質 42.6g 脂質 30.0g  
炭水化物 223.6g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

3

金

朝 ○厚焼き玉子○大根のそぼろ煮○汁物○ご飯○ヨーグルト

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

夕 ○豚バラ焼肉○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,385kcal たんぱく質 50.4g 脂質 32.9g  
炭水化物 214.6g 食塩相当量 8.2g



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○乳酸菌飲料

昼 ○焼きそば○チキンカツ○きゅうりの酢の物○汁物

夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,312kcal たんぱく質 39.3g 脂質 36.5g  
炭水化物 200.2g 食塩相当量 10.1g



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○乳酸菌飲料

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 1,436kcal たんぱく質 35.7g 脂質 31.2g  
炭水化物 245.1g 食塩相当量 8.8g



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

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 1,403kcal たんぱく質 39.7g 脂質 36.9g  
炭水化物 220.7g 食塩相当量 7.1g



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  
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,445kcal たんぱく質 53.9g 脂質 38.4g  
炭水化物 212.7g 食塩相当量 7.1g



9木

- 朝 ○卵の花○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○チキン南蛮○筍の土佐煮○なすのお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○肉じゃが○モロヘイヤお浸し○汁物○菜めし

熱量 1,462kcal たんぱく質 40.5g 脂質 34.2g  
炭水化物 242.4g 食塩相当量 10.3g



7火



今月の  
季節  
御膳

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

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  
○乳酸菌飲料
- 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



熱量 1,085kcal  
たんぱく質 41.9g  
脂質 26.1g  
炭水化物 165.7g  
食塩相当量 7.7g

10金

- 朝 ○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○ヨーグルト
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し  
○ほうれん草のお浸し○汁物
- 夕 ○鶏肉の利休煮○なすのお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,331kcal たんぱく質 47.7g 脂質 24.6g  
炭水化物 219.8g 食塩相当量 10.3g



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。

8水

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

熱量 1,683kcal たんぱく質 44.4g 脂質 61.3g  
炭水化物 231.6g 食塩相当量 9.5g



11土

- 朝 ○冷奴○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○餃子○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,317kcal たんぱく質 40.2g 脂質 24.0g  
炭水化物 228.9g 食塩相当量 7.5g



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
- 夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,354kcal たんぱく質 48.8g 脂質 33.9g  
炭水化物 208.6g 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○カフェオーレ
- 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
- 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 1,372kcal たんぱく質 51.4g 脂質 30.2g  
炭水化物 217.4g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

13

月

- 朝 ○サケの塩焼き○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚丼○レンコンの南部煮○きのこの白和え  
○汁物
- 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 1,432kcal たんぱく質 50.1g 脂質 34.7g  
炭水化物 221.2g 食塩相当量 8.3g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○野菜の五目煮  
○浅漬け○汁物○ご飯
- 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 1,324kcal たんぱく質 37.2g 脂質 28.4g  
炭水化物 220.9g 食塩相当量 8.4g



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○ヨーグルト
- 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 1,457kcal たんぱく質 48.7g 脂質 40.3g  
炭水化物 218.3g 食塩相当量 9.6g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,415kcal たんぱく質 35.1g 脂質 33.2g  
炭水化物 239.4g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

18

土

- 朝 ○温泉卵○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,299kcal たんぱく質 46.7g 脂質 25.0g  
炭水化物 212.9g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

19

日

- 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 ○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
- 夕 ○サバの味噌煮○大根なます○汁物○ご飯

熱量 1,415kcal たんぱく質 41.4g 脂質 43.6g  
炭水化物 207.0g 食塩相当量 8.7g



22

水

- 朝 ○目玉焼き○ポテトサラダ○汁物○パン  
○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○サケの塩焼き○野菜の五目煮○汁物○ご飯

熱量 1,464kcal たんぱく質 49.4g 脂質 42.8g  
炭水化物 214.6g 食塩相当量 9.0g



20

月

- 朝 ○だし奴○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○ポークソテー○スパゲティサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,487kcal たんぱく質 49.4g 脂質 40.6g  
炭水化物 223.5g 食塩相当量 8.8g



23

木

- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○牛焼肉丼○かに大根○もずく○汁物
- 夕 ○豚じゃが○きのこの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,489kcal たんぱく質 42.3g 脂質 35.8g  
炭水化物 239.0g 食塩相当量 9.5g



21

火

今月の  
季節  
メニュー



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○うなぎ蒲焼○ふきの煮物○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯
- 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 1,353kcal  
たんぱく質 49.0g  
脂質 28.0g  
炭水化物 217.5g  
食塩相当量 8.9g



24

金

- 朝 ○ひめ高野煮○ほうれん草とツナの和え物  
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○もやしのナムル  
○汁物○ご飯
- 夕 ○チキンステーキ○マカロニサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,427kcal たんぱく質 44.8g 脂質 34.4g  
炭水化物 225.7g 食塩相当量 9.8g



25

土

- 朝 ○四目厚焼き玉子○ひじき生姜風味和え  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,472kcal たんぱく質 46.5g 脂質 37.9g  
炭水化物 233.2g 食塩相当量 11.5g



26  
日

- 朝 ○ポークビーンズ○レンコンサラダ○汁物  
○パン○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○鶏のさっぱり漬け○豚肉のさっと煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,423kcal たんぱく質 41.1g 脂質 42.9g  
炭水化物 211.6g 食塩相当量 10.0g



29  
水

- 朝 ○ポイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物  
○パン○カフェオーレ
- 昼 ○そばろ丼○枝豆しんじょ  
○ほうれん草のお浸し○汁物
- 夕 ○牛しぐれ煮○大根の甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,588kcal たんぱく質 47.7g 脂質 53.2g  
炭水化物 221.0g 食塩相当量 9.5g



27  
月

- 朝 ○がんもの含め煮○切干大根煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○オムレツ○キャベツとヤングコーン炒め  
○汁物○ご飯

熱量 1,418kcal たんぱく質 42.4g 脂質 33.4g  
炭水化物 229.2g 食塩相当量 8.4g



30  
木

- 朝 ○野菜の五目煮○ブロッコリーのお浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,352kcal たんぱく質 45.2g 脂質 32.4g  
炭水化物 211.3g 食塩相当量 7.8g



28  
火

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

熱量 1,444kcal たんぱく質 47.7g 脂質 37.0g  
炭水化物 219.5g 食塩相当量 7.6g



31  
金

- 朝 ○温泉卵○ひじき煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○照り焼きチキン○ジャーマンポテト○汁物  
○ご飯

熱量 1,370kcal たんぱく質 49.2g 脂質 28.6g  
炭水化物 222.1g 食塩相当量 10.0g

