

「おいしい」という笑顔のために 

2020

8月
葉月

第171号

II

今月の献立

今月の季節御膳

サマーランチ

今月のご当地メニュー

〈沖縄県〉

沖縄そば

今月の表紙



廣川 良枝 さま

そんぼの家 三浦
(神奈川県三浦市白石町)



SOMPOケアフーズ

1
土

- 朝 ○野菜つみれ○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○カレーライス ○サラダ○りんご
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○小松菜のお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,440kcal たんぱく質 42.9g 脂質 28.0g
炭水化物 247.1g 食塩相当量 8.7g



5
水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○クリームパスタ
○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○カレーの煮付け○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 1,403kcal たんぱく質 44.4g 脂質 30.7g
炭水化物 231.6g 食塩相当量 8.2g



2
日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ポテトサラダ○汁物
○パン○乳酸飲料
- 昼 ○サケの塩焼き○牛蒡と蓮根のそばろあん
○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 1,499kcal たんぱく質 45.9g 脂質 53.7g
炭水化物 201.3g 食塩相当量 8.5g



6
木

今月の
季節
御膳



暑い夏にスタミナのつく、牛肉
ステーキのガーリックソースがけ

サマーランチ

厚みのある牛肉をやわらかく焼き、スタミナのつくステーキにしました。食欲のわくガーリックソースをかけてお召し上がりください。120gとボリュームがあり、ご満足いただける一品です。

- 朝 ○冷奴○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ステーキ○サラダ○サイダーゼリー○汁物
○ご飯
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○金平ごぼう○汁物
○ご飯



熱量 1,455kcal
たんぱく質 55.1g
脂質 36.7g
炭水化物 220.4g
食塩相当量 8.2g

3
月

- 朝 ○卵の花○ひじき煮○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
○ほうれん草のごま和え(アマニ入)○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 1,326kcal たんぱく質 48.2g 脂質 24.9g
炭水化物 220.8g 食塩相当量 8.6g



4
火

- 朝 ○厚焼き玉子○筍の土佐煮○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
○アロエシロップ漬け
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○じゃが芋煮○汁物
○ご飯

熱量 1,336kcal たんぱく質 48.2g 脂質 25.5g
炭水化物 218.9g 食塩相当量 9.1g



7
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○白菜の煮浸し○おみ漬け
○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの塩焼き○南瓜のそばろ煮○汁物
○ご飯

熱量 1,631kcal たんぱく質 58.7g 脂質 50.7g
炭水化物 227.5g 食塩相当量 7.9g



8
土

- 朝 ○さつま芋の彩り煮○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 1,457kcal たんぱく質 39.0g 脂質 35.6g
炭水化物 234.1g 食塩相当量 10.2g



12
水

- 朝 ○ポイルウインナー○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○豚丼○えびと竹の子の玉子とじ
○きゅうりの酢の物○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 1,523kcal たんぱく質 41.5g 脂質 46.2g
炭水化物 229.1g 食塩相当量 8.6g



9
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○乳酸飲料
- 昼 ○豚キムチ○豆腐つくね団子
○オクラのごま和え(アマニ入)○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 1,460kcal たんぱく質 45.1g 脂質 44.7g
炭水化物 211.4g 食塩相当量 9.1g



13
木

- 朝 ○キャベツとベーコンの蒸し物○切干大根煮
○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 1,247kcal たんぱく質 41.7g 脂質 16.5g
炭水化物 226.2g 食塩相当量 8.4g



10
月

- 朝 ○豆ひじき○ブロッコリーのお浸し○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
○彩り紅あずま○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

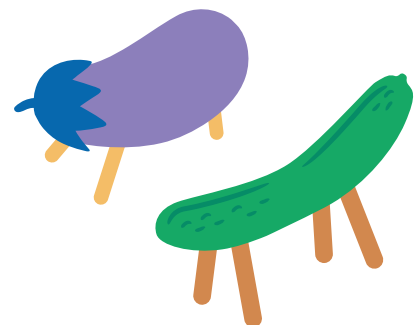
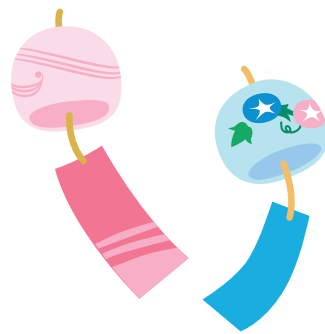
熱量 1,216kcal たんぱく質 37.1g 脂質 12.9g
炭水化物 231.8g 食塩相当量 8.1g



11
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○長芋とワカメのごま酢和え
○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○牛すき煮○小松菜のおかか和え○汁物
○ご飯

熱量 1,308kcal たんぱく質 52.1g 脂質 24.3g
炭水化物 211.2g 食塩相当量 8.4g



14

金

今月のご当地
メニュー

沖縄県



沖縄で1日に15万食以上
食べられている代表的な料理

沖縄そば

沖縄県内でも地域によって味に違いがある「沖縄そば」。今回提供するの、かつおベースのスープと平打ち麺でつくるさっぱりとした品です。やわらかいラフティ(三枚肉)、かまぼこ、紅生姜、青ねぎを盛り付けます。

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 ○沖縄そば○ゴーヤチャンプル○マンゴー

夕 ○サバの味噌煮○大根の旨煮○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,202kcal
たんぱく質 38.7g
脂質 25.6g
炭水化物 197.0g
食塩相当量 10.4g

16

日

朝 ○ベーコンエッグ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○乳飲料

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 1,549kcal たんぱく質 51.0g 脂質 53.0g
炭水化物 210.0g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

17

月

朝 ○だし奴○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

昼 ○サケの塩焼き○青菜とカニカマのお浸し
○さつま芋昆布煮○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 1,354kcal たんぱく質 45.0g 脂質 31.3g
炭水化物 215.5g 食塩相当量 6.7g



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』

14日
昼食

ゴーヤチャンプル



旬のゴーヤと
いろいろな食材を、
一緒に炒めました。

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。

18

火

朝 ○大豆の五目煮○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○ぶっかけうどん○ちくわの磯辺天ぷら
○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 1,290kcal たんぱく質 39.5g 脂質 15.1g
炭水化物 246.7g 食塩相当量 10.9g



昼食



夕食

15

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○野菜のマリネ○汁物
○ご飯

熱量 1,317kcal たんぱく質 40.3g 脂質 20.8g
炭水化物 234.9g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

19

水

朝 ○オムレツ○ほうれん草とコーンの
バター炒め○汁物○パン○カフェオーレ

昼 ○アジの竜田揚げ○春雨と野菜の炒め物
○セロリの浅漬け○汁物○ご飯

夕 ○炊き合わせ○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,469kcal たんぱく質 44.4g 脂質 39.2g
炭水化物 226.5g 食塩相当量 11.0g



昼食



夕食

20

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 ○照り焼きチキン○じゃが芋ベーコン炒め
○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 1,501kcal たんぱく質 50.3g 脂質 39.6g
炭水化物 228.4g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

24

月

- 朝 ○目玉焼き○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 ○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○汁物○ご飯

熱量 1,262kcal たんぱく質 39.2g 脂質 21.0g
炭水化物 193.4g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

21

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 1,557kcal たんぱく質 41.2g 脂質 44.2g
炭水化物 239.8g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

25

火

- 朝 ○サケの塩焼き○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 1,383kcal たんぱく質 43.9g 脂質 29.1g
炭水化物 226.9g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

22

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 1,256kcal たんぱく質 44.6g 脂質 19.5g
炭水化物 217.7g 食塩相当量 7.3g



昼食



夕食

26

水

- 朝 ○ウインナー玉子巻○レンコンサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ
- 昼 ○サバの照り焼き○いか大根
○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,641kcal たんぱく質 58.3g 脂質 55.5g
炭水化物 218.2g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

23

日

- 朝 ○ポークビーンズ○キャベツとウインナーの
ソテー○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○きのこの白和え
○汁物
- 夕 ○肉団子○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯

熱量 1,521kcal たんぱく質 41.7g 脂質 46.8g
炭水化物 227.6g 食塩相当量 10.8g



昼食



夕食

27

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○大豆のコンソメ煮
○かに風味サラダ○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 1,356kcal たんぱく質 42.5g 脂質 32.3g
炭水化物 215.9g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

28
金

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○ほうれん草のお浸し○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 1,287kcal たんぱく質 35.2g 脂質 20.0g
炭水化物 233.3g 食塩相当量 8.3g



30
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 ○コロッケ盛り合せ○ひじき煮○白菜漬○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 1,780kcal たんぱく質 38.5g 脂質 76.0g
炭水化物 228.6g 食塩相当量 9.3g



29
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 ○筑前煮○五目豆腐揚○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯
- 夕 ○サケのチャンチャン焼き○大根なます○汁物○ご飯

熱量 1,351kcal たんぱく質 45.4g 脂質 21.3g
炭水化物 236.1g 食塩相当量 8.8g



31
月

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○焼きなす○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 ○赤魚の塩焼き○さつま芋甘辛煮○汁物○鶏飯

熱量 1,263kcal たんぱく質 42.7g 脂質 20.9g
炭水化物 221.6g 食塩相当量 12.1g

