

「おいしい」という笑顔のために 

2021

6月  
水無月

第181号

II

# 今月の献立

〈静岡県〉

釜揚げしらす丼

今月のご当地メニュー

あじさい御膳

今月の季節御膳



今月の表紙



池田 邦夫 さま

そんぽの家S 東墨田  
(東京都墨田区東墨田)



SOMPOケアフーズ

1  
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 1,355kcal たんぱく質 42.9g 脂質 27.4g  
炭水化物 228.7g 食塩相当量 8.9g



3  
木

- 朝 ○厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○味噌ラーメン○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 1,370kcal たんぱく質 47.8g 脂質 37.4g  
炭水化物 203.3g 食塩相当量 6.3g



2  
水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○じゃが芋クリーム煮  
○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○アジの竜田揚げ○レンコンの南部煮  
○白菜漬○汁物○ご飯
- 夕 ○炊き合わせ○焼きなす○汁物  
○十穀ご飯

熱量 1,301kcal たんぱく質 37.9g 脂質 29.6g  
炭水化物 212.4g 食塩相当量 7.9g



新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

3日  
昼食

### 味噌ラーメン



味噌と香味野菜の  
風味をきかせた、  
具たくさんラーメンです。

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』

2日  
夕食

### 炊き合わせ



鯉・昆布・椎茸のダシで、  
薄味でもしっかりとした味に  
仕上げました。

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。

4  
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○りんご
- 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 1,636kcal たんぱく質 50.3g 脂質 51.7g  
炭水化物 235.8g 食塩相当量 8.7g



5  
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 42.7g 脂質 22.6g  
炭水化物 222.3g 食塩相当量 7.5g



6

日

昼食



大根おろし・のり・白ごまが、  
しらすのおいしさを引き出します。

今月のご当地  
メニュー

静岡県

## 釜揚げしらす丼

静岡県には由比漁港・清水漁港・用宗漁港があり、しらすの水揚げ量は全国でもトップクラスに入ります。そんな静岡県のしらす丼をイメージし、釜揚げしらすに大根おろしを添えたさっぱりと食べやすい丼にしました。

- 朝 ○オムレツ○クリームパスタ○汁物○パン  
○乳飲料
- 昼 ○静岡県 釜揚げしらす丼○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

夕食



熱量 1,262kcal  
たんぱく質 40.0g  
脂質 26.8g  
炭水化物 206.8g  
食塩相当量 9.0g

9

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○お魚キャベツメンチ  
○ほうれん草干しエビ和え○サイダーゼリー
- 夕 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○玉子豆腐  
○汁物○ご飯

熱量 1,281kcal たんぱく質 35.7g 脂質 25.4g  
炭水化物 226.8g 食塩相当量 10.5g

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』

9日  
夕食

## 豚肉とキャベツの味噌炒め

肉と野菜がバランスよく食べられる、  
味噌炒めをつくりました。

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。

7

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 ○豚バラ焼肉○豆腐つくね団子  
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯
- 夕 ○炒飯○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,784kcal たんぱく質 48.2g 脂質 44.4g  
炭水化物 287.8g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



8

火

- 朝 ○目玉焼き○切干大根煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○きゅうりの酢の物  
○里芋の含め煮○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏のさっぱり煮  
○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,506kcal たんぱく質 52.5g 脂質 39.2g  
炭水化物 225.2g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



10

木

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○とろろ○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○たらひのピカタ○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○枝豆しんじょ  
○オクラのお浸し○鶏飯

熱量 1,405kcal たんぱく質 44.8g 脂質 34.8g  
炭水化物 222.2g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



11

金

朝 ○白菜の煮浸し○ひじき生姜風味和え  
○汁物○ご飯○ヨーグルト

昼 ○えびのふわふわフライ○南瓜煮  
○セロリの浅漬け○汁物○ご飯

夕 ○サケの塩焼き○野菜の五目煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,175kcal たんぱく質 36.0g 脂質 19.9g  
炭水化物 203.9g 食塩相当量 6.6g



14

月

朝 ○牛しぐれ煮○卵の花○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料

昼 ○きつねうどん○人参と玉子の炒め物  
○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○小松菜のごま和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,163kcal たんぱく質 39.2g 脂質 15.9g  
炭水化物 211.3g 食塩相当量 9.8g

料理コンテスト  
201911日  
昼食えびのふわふわ  
フライ

優秀賞

そんぽの家S  
扇大橋

応募メニュー開発者の思い

皆さん、揚げ物は好きなので、エビとはんぺんを組み合わせ食感  
も楽しめる揚げ物を考案しました。

12

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  
○ほっこり煮合わせ○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 1,310kcal たんぱく質 41.4g 脂質 20.1g  
炭水化物 232.0g 食塩相当量 10.6g



16

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 ○サワラの西京焼き○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 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,311kcal たんぱく質 41.7g 脂質 30.7g  
炭水化物 211.1g 食塩相当量 7.9g



13

日

朝 ○ベーコンエッグ○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 1,573kcal たんぱく質 52.1g 脂質 52.9g  
炭水化物 212.5g 食塩相当量 10.9g



17  
木



昼食 彩り豊かな御膳をご用意しました。

## あじさい御膳

毎月の  
季節  
御膳

ご好評いただいている天ぷら盛り合せ、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、桜エビを使用した炊き込みご飯など、旬の食材をふんだんに使いました。ぜひ、ご賞味ください。

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○ブロッコリーのごま和え(アマニ入)○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 ○筑前煮○オクラの辛子和え○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,490kcal  
たんぱく質 43.6g  
脂質 38.3g  
炭水化物 236.5g  
食塩相当量 8.8g

18  
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○小松菜のお浸し  
○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 1,554kcal たんぱく質 54.6g 脂質 43.5g  
炭水化物 222.4g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

19  
土

- 朝 ○サケの塩焼き○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚の生姜焼き○南瓜煮○マカロニサラダ  
○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,405kcal たんぱく質 44.8g 脂質 38.5g  
炭水化物 210.5g 食塩相当量 6.8g



昼食



夕食

20  
日

- 朝 ○目玉焼き○キャベツのコンソメ煮○汁物  
○パン○乳飲料
- 昼 ○いわしのみぞれ煮○ひめ高野煮  
○オクラのごま和え(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 1,447kcal たんぱく質 42.3g 脂質 42.1g  
炭水化物 218.5g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

21  
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 ○アンサンブルエッグ○ツナサラダ○汁物  
○ご飯

熱量 1,340kcal たんぱく質 44.0g 脂質 27.5g  
炭水化物 221.2g 食塩相当量 7.3g



昼食



夕食

22  
火

- 朝 ○豚バラねぎ塩炒め○とろろ○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天  
○玉ねぎそば煮○サイダーゼリー
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○さつま芋昆布煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,253kcal たんぱく質 35.4g 脂質 19.4g  
炭水化物 227.5g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

23  
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 ○カレイの煮付け○いか大根○汁物○ご飯

熱量 1,516kcal たんぱく質 50.9g 脂質 43.3g  
炭水化物 220.6g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

24  
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○じゃが芋クリーム煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,309kcal たんぱく質 38.4g 脂質 20.0g  
炭水化物 236.8g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

28  
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 ○鮭の西京焼き○じゃが芋煮  
○モロヘイヤお浸し○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 1,286kcal たんぱく質 42.4g 脂質 24.2g  
炭水化物 212.9g 食塩相当量 7.1g



昼食



夕食

25  
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○きのこの白和え○おみ漬け  
○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 1,407kcal たんぱく質 50.1g 脂質 30.5g  
炭水化物 224.2g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

29  
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 1,414kcal たんぱく質 40.7g 脂質 38.9g  
炭水化物 218.7g 食塩相当量 7.4g



昼食



夕食

26  
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 ○オムレツデミグラスソース  
○かに風味サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,357kcal たんぱく質 39.2g 脂質 25.3g  
炭水化物 233.9g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

30  
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 ○そぼろ丼○五目豆腐揚  
○ほうれん草干しエビ和え○汁物
- 夕 ○いわし煮付け○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,407kcal たんぱく質 48.8g 脂質 35.6g  
炭水化物 216.2g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

27  
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 ○鶏のあぶり焼き○れんこんと昆布の煮物  
○汁物○ご飯

熱量 1,662kcal たんぱく質 59.3g 脂質 61.9g  
炭水化物 207.6g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

※写真は盛りつけ例です。実際とは異なる場合があります。

※数値は、1日3食合計の摂取量となります。

※当社のご飯は、国産米を使用しております。

※都合により献立を変更する場合があります。