

「おいしい」という笑顔のために 

2021

7月
文月

第182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



今月の表紙



村上 要子 さま

そんぽの家 守口南
(大阪府守口市南寺方中通)



SOMPOケアフーズ

1
木

- 朝 ○野菜つみれ○豚肉とゆりねの玉子とじ
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○焼きそば○ヒレカツ○きゅうりの酢の物
○汁物○メープルプチケーキ
- 夕 ○チンジャオロース○野菜しゅうまい○汁物
○ご飯

熱量 1,523kcal たんぱく質 49.5g 脂質 41.9g
炭水化物 230.6g 食塩相当量 10.7g



4
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○かぼちゃの洋風煮○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○筑前煮○玉子豆腐○さつま芋昆布煮
○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○サバの照り焼き○ゴーヤチャンプル○汁物
○ご飯

熱量 1,677kcal たんぱく質 55.2g 脂質 45.6g
炭水化物 226.3g 食塩相当量 9.0g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

1日
夕食

チンジャオロース



ごま油・にんにく・生姜を
効かせて、ご飯が進む味に
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。

5
月

- 朝 ○目玉焼き○なすの田舎煮○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○大根の甘辛煮
○レンコンサラダ○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,592kcal たんぱく質 53.6g 脂質 35.4g
炭水化物 254.9g 食塩相当量 9.1g



2
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○大根のそぼろ煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○サケの塩焼き○レンコンの南部煮○オクラと
ひじきの柚子風味○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○豚バラ焼肉○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,508kcal たんぱく質 52.5g 脂質 37.7g
炭水化物 231.5g 食塩相当量 7.5g



6
火

- 朝 ○牛しぐれ煮○とろろ○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○メンチカツ○かぶとカニカマの和風煮
○白菜漬○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)
○長芋とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,670kcal たんぱく質 46.1g 脂質 45.6g
炭水化物 259.6g 食塩相当量 10.0g



3
土

- 朝 ○白菜の煮浸し○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○カレーライス○豆腐サラダ○りんご
- 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 1,603kcal たんぱく質 43.9g 脂質 40.7g
炭水化物 255.4g 食塩相当量 10.0g



7

水

今月の

季節
御膳

星に願いを…星を散りばめた
七夕そうめんの御膳です。

七夕御膳

そうめんの上に天の川をイメージした星型の人参とオクラを飾り付け、旬の枝豆ととうもろこしを使ったつまみ天に、星が入ったマンゴープリンなど、夏らしくさっぱりとした御膳に仕上げました。

朝 ○魚肉ソーセージ炒め○スパゲティサラダ○汁物
○パン○乳飲料

昼 ○七夕そうめん○枝豆とトウモロコシのつまみ天
○里芋の含め煮○マンゴープリン

夕 ○鶏のあぶり焼き○南瓜煮○汁物○ご飯



熱量 1,455kcal
たんぱく質 49.0g
脂質 41.4g
炭水化物 186.8g
食塩相当量 9.8g

10

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○ロールケーキ(ストロベリー)

夕 ○餃子○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,516kcal たんぱく質 48.3g 脂質 30.6g
炭水化物 255.2g 食塩相当量 8.5g



11

日

朝 ○キャベツとウインナーのソテー
○ジャーマンポテト○汁物○パン○乳飲料

昼 ○かつ丼○ちくわと昆布の煮物○ほうれん草
干しエビ和え○汁物○まんじゅう(抹茶)

夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,539kcal たんぱく質 48.9g 脂質 43.8g
炭水化物 231.9g 食塩相当量 9.3g



8

木

朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○ひじき煮
○汁物○ご飯○乳飲料

昼 ○アンサンブルエッグ○鶏肉のミルク煮○カリ
フラワーの和風マリネ○汁物○ご飯○ドーナツ

夕 ○肉じゃが○モロヘイヤお浸し○汁物
○菜めし

熱量 1,533kcal たんぱく質 45.2g 脂質 32.2g
炭水化物 256.2g 食塩相当量 9.6g

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

11日
昼食

かつ丼



かつの肉をミルフィーユ状に重ねて、
やわらかく仕上げました。

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。

9

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○乳飲料

昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し
○さつま芋甘辛煮○汁物○コーヒゼリー

夕 ○鶏肉の利休煮○なすのお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,524kcal たんぱく質 51.4g 脂質 27.8g
炭水化物 257.7g 食塩相当量 10.7g



12

月

朝 ○サケの塩焼き○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳飲料

昼 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○きのこの白和え
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○プリン

夕 ○チキン南蛮○筍の土佐煮○汁物○ご飯

熱量 1,624kcal たんぱく質 49.1g 脂質 36.5g
炭水化物 268.3g 食塩相当量 10.5g



13

火

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○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 1,587kcal たんぱく質 43.4g 脂質 39.5g
炭水化物 259.4g 食塩相当量 10.0g



昼食



夕食

16

金

- 朝 ○がんもの含め煮○ブロッコリーのごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○冷やし中華○ヒレカツ○いか大根
○みかんシロップ漬け
- 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 53.0g 脂質 34.4g
炭水化物 240.2g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

14

水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○クリームパスタ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○ゴーヤチャンプル○いんげんのごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○枝豆しんじょ○汁物
○ご飯

熱量 1,640kcal たんぱく質 61.0g 脂質 45.7g
炭水化物 238.7g 食塩相当量 9.8g



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』

16日
夕食

牛バラ焼肉炒め



すじっぽいとのご意見から、
かみ切れるように改良し、
食材も国産玉ねぎに
変更しました。

ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

15

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○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○ハンバーグ○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯

熱量 1,721kcal たんぱく質 54.3g 脂質 52.5g
炭水化物 245.6g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

17

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○梅しそご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○南瓜煮○汁物
○ご飯

熱量 1,466kcal たんぱく質 49.7g 脂質 25.1g
炭水化物 251.2g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

18

日

- 朝 ○チーズオムレツ○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○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○サバの味噌煮○三杯酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,635kcal たんぱく質 52.3g 脂質 48.5g
炭水化物 237.9g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食



19

月

- 朝 ○だし奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳飲料
 昼 ○親子煮○みかんなます○じゃが芋煮
 ○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
 夕 ○ポークソテー○かに風味サラダ○汁物
 ○ご飯

熱量 1,605kcal たんぱく質 56.8g 脂質 39.7g
 炭水化物 256.3g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

23

金

- 朝 ○ひめ高野煮○ほうれん草干しエビ和え
 ○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○よもぎ大福
 夕 ○チキンステーキ○ごぼうサラダ○汁物
 ○ご飯

熱量 1,628kcal たんぱく質 50.2g 脂質 38.6g
 炭水化物 261.3g 食塩相当量 10.2g



昼食



夕食

20

火

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○ブロッコリーの
 ごま和え(アマニ入)○汁物○ご飯○乳飲料
 昼 ○アジの竜田揚げ○冬瓜のあんかけ○カリフラワー
 のおかか和え○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
 夕 ○牛すき煮○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,612kcal たんぱく質 48.9g 脂質 33.7g
 炭水化物 265.4g 食塩相当量 10.4g



昼食



夕食

24

土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○ひじき生姜風味和え
 ○汁物○ご飯○乳飲料
 昼 ○ぶっかけうどん○野菜ちぎり天
 ○ツナとキャベツの炒め煮○マンゴー
 夕 ○鶏のさっぱり煮○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,492kcal たんぱく質 50.1g 脂質 34.5g
 炭水化物 242.1g 食塩相当量 10.5g



昼食



夕食

21

水

- 朝 ○目玉焼き○キャベツと蒸し鶏のサラダ
 ○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○プッシュー
 夕 ○サケの塩焼き○かぶとカニカマの和風煮
 ○汁物○ご飯

熱量 1,490kcal たんぱく質 55.3g 脂質 43.4g
 炭水化物 214.4g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

25

日

- 朝 ○マカロニナポリタン風○レンコンサラダ
 ○汁物○パン○乳飲料
 昼 ○助六寿司(梅)○菜の花と湯葉の煮浸し○オクラ
 のごま和え(アマニ入)○汁物○京わらび餅
 夕 ○貝たくさん豚汁○チキンカツ
 ○ブロッコリーのお浸し○きのこご飯

熱量 1,683kcal たんぱく質 45.6g 脂質 51.7g
 炭水化物 253.0g 食塩相当量 11.7g



昼食



夕食

22

木

- 朝 ○切昆布大豆○なすのお浸し○汁物○ご飯
 ○乳飲料
 昼 ○カレーの煮付け○白菜と貝の煮浸し○オクラと
 ひじきの柚子風味○汁物○ご飯○ドーナツ
 夕 ○豚じゃが○きのこの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,475kcal たんぱく質 48.6g 脂質 24.4g
 炭水化物 257.2g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

26

月

- 朝 ○がんもの含め煮○大根のそぼろ煮○汁物
 ○ご飯○乳飲料
 昼 ○海鮮フライ○ほうれん草の白和え○セロリ
 の浅漬け○汁物○ご飯○リンゴゼリー
 夕 ○オムレツデミグラスソース
 ○じゃが芋クリーム煮○汁物○ご飯

熱量 1,660kcal たんぱく質 50.5g 脂質 40.0g
 炭水化物 264.6g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

27
火

- 朝 ○五目豆腐揚○とろろ○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○タンダーチキン○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○ポテトサラダ○汁物○ご飯○ショコラムースケーキ
- 夕 ○サワラの西京焼き
○こんにゃくと牛肉の煮物○汁物○ご飯

熱量 1,535kcal たんぱく質 55.7g 脂質 39.4g
炭水化物 230.4g 食塩相当量 7.6g



29
木

- 朝 ○野菜の五目煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○酢豚○キャベツとヤングコーン炒め
○ナムル○汁物○ご飯○メープルプチケーキ
- 夕 ○サバの塩焼き
○絹揚げとオクラのそぼろあん○汁物○ご飯

熱量 1,579kcal たんぱく質 51.8g 脂質 41.1g
炭水化物 242.2g 食塩相当量 8.4g



料理コンテスト
2019

27日
昼食

タンダーチキン

優秀賞

そんぼの家S
ひばりヶ丘北



応募メニュー開発者の思い

塩気を気にされるお客様が増えています。スパイスを効かせ、味にメリハリをつけました。塩分を控えても、物足りなさを感じず、おいしく召し上がっていただけるようにとの思いです。

30
金

- 朝 ○温泉卵○ひじき煮○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○炊き合わせ○大根の甘辛煮○小松菜のお浸し○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○照り焼きチキン○グラタン○汁物○ご飯

熱量 1,495kcal たんぱく質 52.8g 脂質 30.9g
炭水化物 245.4g 食塩相当量 8.3g



28
水

昼食



7月28日は土用の丑の日

土用の丑の日

今月の
季節
メニュー

熱さが厳しい夏の土用の丑の日に「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。ビタミン類が豊富な「うなぎ」の蒲焼を食べて、夏バテを防ぎましょう。

- 朝 ○ボイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物
○パン○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○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○クワイ入り肉団子○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯



熱量 1,650kcal
たんぱく質 57.7g
脂質 47.0g
炭水化物 242.6g
食塩相当量 9.6g

31
土

- 朝 ○野菜つみれ○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○牛焼肉丼○卵の花○彩りピクルス○汁物
○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○オクラのお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,701kcal たんぱく質 51.7g 脂質 41.1g
炭水化物 245.4g 食塩相当量 9.2g



※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。