

「おいしい」という笑顔のために 

2021

7月
文月

第182号

II

今月の献立

七夕御膳

今月の季節御膳

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○焼きそば○ヒレカツ○きゅうりの酢の物
○汁物
- 夕 ○チンジャオロース○野菜しゅうまい○汁物
○ご飯

熱量 1,280kcal たんぱく質 41.7g 脂質 32.7g
炭水化物 198.7g 食塩相当量 9.6g



4

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○かぼちゃの洋風煮○汁物
○パン○乳酸飲料
- 昼 ○筑前煮○玉子豆腐○さつま芋昆布煮
○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの照り焼き○ゴーヤチャンプル○汁物
○ご飯

熱量 1,575kcal たんぱく質 55.2g 脂質 45.6g
炭水化物 226.3g 食塩相当量 8.9g



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
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,386kcal たんぱく質 47.4g 脂質 30.8g
炭水化物 220.3g 食塩相当量 8.2g



2

金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○大根のそぼろ煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○豚バラ焼肉○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,354kcal たんぱく質 48.0g 脂質 33.5g
炭水化物 207.2g 食塩相当量 6.8g



6

火

- 朝 ○牛しぐれ煮○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○メンチカツ○かぶとカニカマの和風煮
○白菜漬○汁物○ご飯
- 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 1,471kcal たんぱく質 39.0g 脂質 38.3g
炭水化物 233.9g 食塩相当量 9.2g



3

土

- 朝 ○白菜の煮浸し○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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 1,450kcal たんぱく質 37.7g 脂質 36.1g
炭水化物 234.1g 食塩相当量 9.2g



7

水

今月の

季節
御膳

昼食

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おくらを飾り付け、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○カフェオーレ

昼 ○七夕そうめん○枝豆ととうもろこしのつまみ天
○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



夕食

熱量 1,381kcal
たんぱく質 43.8g
脂質 37.8g
炭水化物 181.6g
食塩相当量 9.2g

10

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 1,321kcal たんぱく質 41.4g 脂質 24.2g
炭水化物 228.2g 食塩相当量 7.7g

昼食



夕食



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

夕 ○アジの照り焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,484kcal たんぱく質 47.9g 脂質 43.6g
炭水化物 220.7g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



8

木

朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○ひじき煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

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

夕 ○肉じゃが○モロヘイヤお浸し○汁物
○菜めし

熱量 1,339kcal たんぱく質 38.4g 脂質 25.7g
炭水化物 229.5g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



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○ヨーグルト

昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し
○さつま芋甘辛煮○汁物

夕 ○鶏肉の利休煮○なすのお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,353kcal たんぱく質 47.1g 脂質 24.1g
炭水化物 227.9g 食塩相当量 9.9g

昼食



夕食



12

月

朝 ○サケの塩焼き○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料

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

夕 ○チキン南蛮○筍の土佐煮○汁物○ご飯

熱量 1,402kcal たんぱく質 41.8g 脂質 30.3g
炭水化物 233.6g 食塩相当量 9.6g

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』

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。

13

火

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○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 1,434kcal たんぱく質 37.2g 脂質 34.9g
炭水化物 238.1g 食塩相当量 9.2g



14

水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○クリームパスタ○汁物
○パン○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○枝豆しんじょ○汁物
○ご飯

熱量 1,483kcal たんぱく質 53.8g 脂質 41.7g
炭水化物 215.6g 食塩相当量 9.0g



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 ○ハンバーグ○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯

熱量 1,537kcal たんぱく質 47.6g 脂質 46.5g
炭水化物 220.2g 食塩相当量 8.9g



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○ヨーグルト
- 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 1,381kcal たんぱく質 49.0g 脂質 31.6g
炭水化物 220.2g 食塩相当量 9.4g



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



17

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○梅しご飯
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○南瓜煮○汁物
○ご飯

熱量 1,260kcal たんぱく質 43.5g 脂質 20.5g
炭水化物 216.5g 食塩相当量 7.5g



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
- 夕 ○サバの味噌煮○三杯酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,565kcal たんぱく質 50.9g 脂質 48.4g
炭水化物 221.4g 食塩相当量 9.2g



19
月

- 朝 ○だし奴○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○親子煮○みかんなます○じゃが芋煮
○汁物○ご飯
- 夕 ○ポークソテー○かに風味サラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,408kcal たんぱく質 49.8g 脂質 33.2g
炭水化物 229.3g 食塩相当量 8.4g



23
金

- 朝 ○ひめ高野煮○ほうれん草干しエビ和え
○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○ごぼうサラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,433kcal たんぱく質 45.1g 脂質 35.6g
炭水化物 224.3g 食塩相当量 9.5g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○牛すき煮○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯

熱量 1,401kcal たんぱく質 41.6g 脂質 28.9g
炭水化物 231.2g 食塩相当量 9.6g



24
土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,339kcal たんぱく質 43.9g 脂質 29.9g
炭水化物 220.8g 食塩相当量 9.7g



21
水

- 朝 ○目玉焼き○キャベツと蒸し鶏のサラダ
○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○かぶとカニカマの和風煮
○汁物○ご飯

熱量 1,370kcal たんぱく質 49.2g 脂質 37.1g
炭水化物 204.8g 食塩相当量 8.2g



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
- 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 1,591kcal たんぱく質 45.1g 脂質 51.3g
炭水化物 231.1g 食塩相当量 11.7g



22
木

- 朝 ○切昆布大豆○なすのお浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○カレイの煮付け○白菜と貝の煮浸し
○オクラとひじきの柚子風味○汁物○ご飯
- 夕 ○豚じゃが○きのこの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,281kcal たんぱく質 41.8g 脂質 17.9g
炭水化物 230.5g 食塩相当量 7.1g



26
月

- 朝 ○がんもの含め煮○大根のそぼろ煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○オムレッツデミグラスソース
○じゃが芋クリーム煮○汁物○ご飯

熱量 1,458kcal たんぱく質 44.3g 脂質 35.4g
炭水化物 230.9g 食塩相当量 7.8g



27
火

- 朝 ○五目豆腐揚げ○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○タンドリーチキン○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
- 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 1,346kcal たんぱく質 49.0g 脂質 32.9g
炭水化物 204.8g 食塩相当量 6.8g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○酢豚○キャベツとヤングコーン炒め
○ナムル○汁物○ご飯
- 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 1,336kcal たんぱく質 44.0g 脂質 31.9g
炭水化物 210.3g 食塩相当量 7.3g



料理コンテスト
2019

27日
昼食

タンドリーチキン

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
○ヨーグルト
- 昼 ○炊き合わせ○大根の甘辛煮
○小松菜のお浸し○汁物○ご飯
- 夕 ○照り焼きチキン○グラタン○汁物○ご飯

熱量 1,341kcal たんぱく質 48.3g 脂質 26.7g
炭水化物 221.1g 食塩相当量 7.6g



28
水

昼食



7月28日は土用の丑の日

土用の丑の日

7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○カフェオーレ
- 昼 ○うなぎ蒲焼○ふきの煮物○モロヘイヤお浸し
○汁物○ご飯
- 夕 ○クワイ入り肉団子○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯



熱量 1,521kcal
たんぱく質 51.5g
脂質 43.2g
炭水化物 226.8g
食塩相当量 9.0g

31
土

- 朝 ○野菜つみれ○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○牛焼肉丼○卵の花○彩りピクルス○汁物
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○オクラのお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,446kcal たんぱく質 45.5g 脂質 36.5g
炭水化物 224.1g 食塩相当量 8.3g



※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。