

「おいしい」という笑顔のために 

2021

8月
葉月

第183号

I

今月の献立

〈沖縄県〉
沖縄そば

サマーランチ

今月の季節御膳

今月のご当地メニュー

今月の
表紙・裏表紙



吉田 茂 さま

そんぽの家 三鷹新川
(東京都三鷹市新川)



SOMPOケアフーズ

1

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ごぼうサラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○サケの塩焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○豚バラ焼肉○白菜の三杯酢和え○汁物
○ご飯

熱量 1,536kcal たんぱく質 46.9g 脂質 53.9g
炭水化物 208.4g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



4

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン
○かぼちゃの洋風煮○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○カレーの煮付け○ひめ高野煮○クワイと
ワカメの酢の物○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○肉じゃが○オクラとひじきの柚子風味
○汁物○ご飯

熱量 1,410kcal たんぱく質 48.0g 脂質 31.9g
炭水化物 227.3g 食塩相当量 8.4g

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』

1日
朝食

スクランブルエッグ



ふんわり食感に仕上げました。
ミルクとバターの香り際立つ
やさしい味わいです。

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。

2

月

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○なすの田舎煮
○汁物○ご飯○乳飲料
- 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○プチシュー
- 夕 ○赤魚の西京焼き○こんにゃくと牛肉の煮物
○汁物○ご飯

熱量 1,416kcal たんぱく質 53.0g 脂質 29.6g
炭水化物 225.6g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



3

火

- 朝 ○四目厚焼き玉子○いか大根○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天○豚肉と菜の花
のゴマ煮○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 1,413kcal たんぱく質 50.8g 脂質 29.4g
炭水化物 226.2g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



5

木

今月の
季節
御膳



暑い夏にスタミナのつく牛肉の
ステーキにガーリックソースをかけて

サマーランチ

厚みのある牛肉をやわらかく焼き、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。
100gとボリュームがあり、ご満足いただける1品です。

- 朝 ○冷奴○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ステーキ○サラダ○サイダーゼリー○汁物
○ご飯
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○金平ごぼう○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,476kcal
たんぱく質 48.4g
脂質 39.2g
炭水化物 224.4g
食塩相当量 7.4g

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

5日
昼食

ステーキ



肉の厚みを変え、
筋切りを増やし、
噛み切れるように
改善しました。

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。

6

金

- 朝 ○目玉焼き○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○鶏の唐揚げ○白菜と貝の煮浸し
○おみ漬け○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○サバの塩焼き○モロヘイヤお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,725kcal たんぱく質 51.6g 脂質 59.8g
炭水化物 237.6g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



7

土

- 朝 ○さつま芋の彩り煮○とろろ○汁物○ご飯
○乳飲料
- 昼 ○炒飯○野菜しゅうまい○アスパラと大根の
さっぱり和え○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○冬瓜のあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,581kcal たんぱく質 44.8g 脂質 37.8g
炭水化物 254.3g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



8

日

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○じゃがバター○汁物○パン○乳飲料
- 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○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○赤魚の煮付け○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,551kcal たんぱく質 47.0g 脂質 44.9g
炭水化物 231.0g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



9

月

- 朝 ○ひじき煮○ブロッコリーのお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○えび散らし寿司○豚肉とゆりねの玉子とじ
○彩り紅あずま○汁物○プリン
- 夕 ○肉豆腐○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯

熱量 1,428kcal たんぱく質 41.5g 脂質 22.9g
炭水化物 258.0g 食塩相当量 9.9g

昼食



夕食



10

火

- 朝 ○温泉卵○かに大根○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○サワラの西京焼き○野菜の五目煮○小松菜
の彩り和え○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○牛すき煮○長芋とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯

熱量 1,481kcal たんぱく質 53.9g 脂質 30.2g
炭水化物 237.8g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



11

水

毎月のご当地
メニュー

沖縄県



県内で1日に15万食以上も
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りスープや麺に違いがある「沖縄そば」。今回は、かつおをベースにしたスープと平打ち麺でさっぱりと召し上がっていただきます。具材にはやわらかいうふて(三枚肉)と、かまぼこ、紅生姜、青ねぎを盛り付けます。

- 朝 ○ボイルウインナー○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○沖縄そば○ゴーヤチャンプル○三杯酢和え
○マンゴー
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○さつま芋甘辛煮
○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,385kcal
たんぱく質 41.1g
脂質 38.0g
炭水化物 216.0g
食塩相当量 11.6g

12

木

- 朝 ○キャベツとベーコンの蒸し物
○大根のそぼろ煮○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○アジの塩焼き○レバー和風煮込み○菜の花と湯葉
の煮浸し○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○豚じゃが○揚げなすのポン酢かけ○汁物
○若菜ご飯

熱量 1,438kcal たんぱく質 51.3g 脂質 29.5g
炭水化物 233.3g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



13
金

- 朝 ○えびと竹の子の玉子とじ○五目豆腐揚
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○かつ丼○きゅうりの酢の物○かぶと
カニカマの和風煮○汁物○プチシュー
- 夕 ○サバの味噌煮○大根の旨煮○汁物○ご飯

熱量 1,448kcal たんぱく質 42.3g 脂質 37.8g
炭水化物 225.3g 食塩相当量 7.2g

昼食



夕食



14
土

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○なすの田舎煮○汁物
○ご飯○乳飲料
- 昼 ○餃子○中華春雨○ほうれん草ナムル
○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○アンサンブルエッグ○鶏肉のミルク煮
○汁物○ご飯

熱量 1,498kcal たんぱく質 48.4g 脂質 26.5g
炭水化物 258.4g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



15
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○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○オクラのしらす和え
○汁物○ご飯

熱量 1,477kcal たんぱく質 49.9g 脂質 42.4g
炭水化物 216.8g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



16
月

- 朝 ○だし奴○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○サケの塩焼き○青菜とカニカマのお浸し○さつま
芋の彩り煮○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○チーズインハンバーグ○レンコンサラダ
○汁物○ご飯

熱量 1,479kcal たんぱく質 51.3g 脂質 31.9g
炭水化物 238.7g 食塩相当量 7.0g

昼食



夕食



17
火

- 朝 ○大豆の五目煮○ほうれん草とツナの和え物
○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○ぶっかけうどん○野菜ちぎり天
○白菜の煮浸し○サイダーゼリー
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○南瓜煮○汁物
○ご飯

熱量 1,282kcal たんぱく質 37.9g 脂質 18.6g
炭水化物 238.3g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



18
水

- 朝 ○チーズオムレツ○魚肉ソーセージ炒め
○汁物○パン○乳飲料
- 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○オレンジゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物○ご飯

熱量 1,462kcal たんぱく質 45.0g 脂質 39.8g
炭水化物 223.0g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



19
木

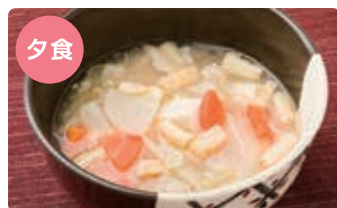
- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○菜の花と湯葉の
煮浸し○汁物○ご飯○乳飲料
- 昼 ○照り焼きチキン○じゃが芋ベーコン炒め
○なすのおかか煮○汁物○ご飯○ドーナツ
- 夕 ○貝たくさん豚汁○ポテトコロッケ
○豆と海藻のしそ風味○辛子めんたいご飯

熱量 1,582kcal たんぱく質 53.0g 脂質 43.7g
炭水化物 236.5g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



20
金

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○ごぼうのうま煮
○汁物○ご飯○乳飲料
- 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 1,573kcal たんぱく質 42.2g 脂質 44.8g
炭水化物 241.3g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



21

土

朝

○根菜の海老そばろあん○金平ポテト
○汁物○ご飯○乳飲料

昼

○鶏のさっぱり煮○生湯葉○レンコンの
南部煮○汁物○ご飯○京わらび餅

夕

○カレーの煮付け○こんにゃくと牛肉の煮物
○汁物○ご飯熱量 1,478kcal たんぱく質 50.3g 脂質 23.2g
炭水化物 257.2g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



22

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○よもぎ大福

夕

○肉団子○オクラのごま和え(アマニ入)
○汁物○ご飯熱量 1,600kcal たんぱく質 44.0g 脂質 47.6g
炭水化物 243.4g 食塩相当量 10.8g

昼食



夕食



23

月

朝

○目玉焼き○田舎煮○汁物○ご飯○乳飲料

昼

○そうめん○枝豆しんじょ
○白菜と貝の煮浸し○マンゴー

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 1,307kcal たんぱく質 40.7g 脂質 26.2g
炭水化物 191.9g 食塩相当量 9.7g

昼食



夕食



24

火

朝

○サケの塩焼き○とろろ○汁物○ご飯
○乳飲料

昼

○オムレツデミグラスソース○野菜のトマト煮
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○ショコラムースケーク

夕

○豆腐の肉味噌かけ
○ほうれん草干しエビ和え○汁物○ご飯熱量 1,424kcal たんぱく質 49.9g 脂質 31.4g
炭水化物 226.7g 食塩相当量 7.0g

昼食



夕食



25

水

朝

○ウインナー玉子巻○キャベツとベーコンの
蒸し物○汁物○パン○乳飲料

昼

○海鮮フライ○かぶとカニカマの和風煮
○白菜漬○汁物○ご飯○リンゴゼリー

夕

○豚肉の味噌焼き○きゅうりの酢の物○汁物
○ご飯熱量 1,688kcal たんぱく質 55.7g 脂質 56.2g
炭水化物 231.7g 食塩相当量 10.1g

昼食



夕食



26

木

朝

○豆ひじき○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯
○乳飲料

昼

○チキンステーキ○かぼちゃの洋風煮○かに
風味サラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)

夕

○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯熱量 1,462kcal たんぱく質 45.1g 脂質 34.3g
炭水化物 233.2g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



27

金

朝

○ちくわと昆布の煮物○いんげんのごま和え
(アマニ入)○汁物○ご飯○乳飲料

昼

○そばろ丼○豚バラねぎ塩炒め
○三杯酢和え○汁物○りんごプチケーキ

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 1,509kcal たんぱく質 46.2g 脂質 35.6g
炭水化物 244.2g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



28

土

朝

○四目厚焼き玉子○菜の花と湯葉の煮浸し
○汁物○ご飯○乳飲料

昼

○筑前煮○豆腐つくね団子○カリフラワーの
おかか和え○汁物○ご飯○マンゴーケーキ

夕

○サワラの西京焼き○アスパラと大根の
さっぱり和え○汁物○鶏飯熱量 1,436kcal たんぱく質 57.3g 脂質 28.1g
炭水化物 230.9g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



29

日

朝

○オムレツ○キャベツと蒸し鶏のサラダ
○汁物○パン○乳飲料

昼

○サバの照り焼き○じゃが芋煮○小松菜の彩り
和え○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)

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 1,598kcal たんぱく質 48.3g 脂質 55.4g
炭水化物 218.2g 食塩相当量 7.7g

昼食



夕食



30

月

朝

○厚揚げと野菜のそぼろあん
○なすのおかか煮○汁物○ご飯○乳飲料

昼

○イタリア風ミネストロリス○マカロニサラダ
○魚肉ソーセージ炒め○汁物○プチシュー

夕

○赤魚の塩焼き○さつま芋の彩り煮○汁物
○ご飯

熱量 1,303kcal たんぱく質 38.6g 脂質 20.3g
炭水化物 233.2g 食塩相当量 7.4g

昼食



夕食

料理コンテスト
201930日
昼食イタリア風
ミネストロリス

優秀賞

そんぽの家
堺浜寺

応募メニュー開発者の思い

シメジの豊富な栄養、トマトのリコピンなど具たくさんでおいしく
楽しく、不足しがちな成分をたっぷり召し上がっていただけるよう
な、めずらしいメニューだが馴染みやすいメニューを考えました。

31

火

朝

○がんもの含め煮○モロヘイヤお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料

昼

○コロッケ盛り合せ○レンコンの南部煮○大根
の赤しそ漬け○汁物○ご飯○グレープゼリー

夕

○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,600kcal たんぱく質 39.5g 脂質 43.3g
炭水化物 253.5g 食塩相当量 8.7g

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。