

「おいしい」という笑顔のために 

2021

8月  
葉月

第183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・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)

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
- 夕 ○豚バラ焼肉○白菜の三杯酢和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,483kcal たんぱく質 46.9g 脂質 53.9g  
炭水化物 195.1g 食塩相当量 8.3g



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○カフェオーレ
- 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
- 夕 ○肉じゃが○オクラとひじきの柚子風味  
○汁物○ご飯

熱量 1,381kcal たんぱく質 45.4g 脂質 28.6g  
炭水化物 229.9g 食塩相当量 8.2g



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 ○赤魚の西京焼き○こんにゃくと牛肉の煮物  
○汁物○ご飯

熱量 1,303kcal たんぱく質 49.1g 脂質 24.5g  
炭水化物 213.1g 食塩相当量 8.0g



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  
○乳酸菌飲料
- 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



熱量 1,409kcal  
たんぱく質 45.4g  
脂質 36.8g  
炭水化物 216.3g  
食塩相当量 7.0g

3  
火

- 朝 ○四目厚焼き玉子○いか大根○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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 1,346kcal たんぱく質 47.8g 脂質 27.0g  
炭水化物 218.1g 食塩相当量 8.6g



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○ヨーグルト
- 昼 ○鶏の唐揚げ○白菜と貝の煮浸し  
○おみ漬け○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの塩焼き○モロヘイヤお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,640kcal たんぱく質 50.5g 脂質 58.3g  
炭水化物 221.0g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

10

火

- 朝 ○温泉卵○かに大根○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○牛すき煮○長芋とワカメのごま酢和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,331kcal たんぱく質 48.9g 脂質 27.4g  
炭水化物 211.8g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

7

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○野菜しゅうまい  
○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○冬瓜のあんかけ  
○汁物○ご飯

熱量 1,476kcal たんぱく質 41.1g 脂質 33.8g  
炭水化物 241.0g 食塩相当量 8.8g



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ラフター(三枚肉)と、かまぼこ、紅生姜、青ねぎを盛り付けます。

- 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 ○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 1,397kcal  
たんぱく質 39.1g  
脂質 36.6g  
炭水化物 224.0g  
食塩相当量 11.4g

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
- 夕 ○赤魚の煮付け○厚揚げのきのこあんかけ  
○汁物○ご飯

熱量 1,496kcal たんぱく質 46.0g 脂質 44.7g  
炭水化物 219.8g 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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○肉豆腐○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯

熱量 1,292kcal たんぱく質 37.4g 脂質 18.9g  
炭水化物 236.5g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

12

木

- 朝 ○キャベツとベーコンの蒸し物○大根の  
そばろ煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚じゃが○揚げなすのポン酢かけ○汁物  
○若菜ご飯

熱量 1,340kcal たんぱく質 47.8g 脂質 25.7g  
炭水化物 221.1g 食塩相当量 7.8g



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○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○サバの味噌煮○大根の旨煮○汁物○ご飯

熱量 1,366kcal たんぱく質 40.6g 脂質 34.5g  
炭水化物 214.1g 食塩相当量 6.9g

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○乳酸菌飲料
- 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 1,215kcal たんぱく質 34.9g 脂質 16.2g  
炭水化物 230.2g 食塩相当量 8.5g

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○鶏肉のミルク煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,361kcal たんぱく質 44.0g 脂質 24.0g  
炭水化物 233.8g 食塩相当量 8.4g

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○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○金平ごぼう○汁物○ご飯

熱量 1,421kcal たんぱく質 43.0g 脂質 38.4g  
炭水化物 217.6g 食塩相当量 8.7g

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
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○オクラのしらす和え  
○汁物○ご飯

熱量 1,438kcal たんぱく質 49.2g 脂質 40.7g  
炭水化物 211.7g 食塩相当量 8.8g

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  
○なすのおかか煮○汁物○ご飯
- 夕 ○貝たくさん豚汁○ポテトコロッセ  
○豆と海藻のしそ風味○辛子めんたいご飯

熱量 1,474kcal たんぱく質 49.4g 脂質 39.4g  
炭水化物 223.0g 食塩相当量 9.1g

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  
○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯
- 夕 ○チーズインハンバーグ○レンコンサラダ  
○汁物○ご飯

熱量 1,354kcal たんぱく質 47.2g 脂質 29.3g  
炭水化物 217.7g 食塩相当量 6.6g

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○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 1,537kcal たんぱく質 41.4g 脂質 44.2g  
炭水化物 234.5g 食塩相当量 8.5g

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○乳酸菌飲料
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○生湯葉  
○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
- 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 1,319kcal たんぱく質 46.8g 脂質 20.4g  
炭水化物 227.2g 食塩相当量 9.1g



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○乳酸飲料
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○きのこの白和え  
○汁物
- 夕 ○肉団子○オクラのごま和え(アマニ入)  
○汁物○ご飯

熱量 1,527kcal たんぱく質 42.9g 脂質 47.4g  
炭水化物 226.4g 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  
○乳酸菌飲料
- 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 1,240kcal たんぱく質 37.7g 脂質 23.8g  
炭水化物 183.8g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

24

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○野菜のトマト煮  
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯
- 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 1,321kcal たんぱく質 46.4g 脂質 27.1g  
炭水化物 214.3g 食塩相当量 6.6g



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○カフェオーレ
- 昼 ○海鮮フライ○かぶとカニカマの和風煮  
○白菜漬○汁物○ご飯
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○きゅうりの酢の物○汁物  
○ご飯

熱量 1,651kcal たんぱく質 53.7g 脂質 54.8g  
炭水化物 227.3g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

26

木

- 朝 ○豆ひじき○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ  
○汁物○ご飯

熱量 1,340kcal たんぱく質 41.1g 脂質 31.7g  
炭水化物 214.5g 食塩相当量 7.4g



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○ヨーグルト
- 昼 ○そばろ丼○豚バラねぎ塩炒め  
○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 1,385kcal たんぱく質 43.8g 脂質 30.6g  
炭水化物 226.8g 食塩相当量 8.8g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,337kcal たんぱく質 53.8g 脂質 24.3g  
炭水化物 218.5g 食塩相当量 8.9g



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
- 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 1,498kcal たんぱく質 46.3g 脂質 54.1g  
炭水化物 198.1g 食塩相当量 7.6g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○イタリア風ミネストロライス○マカロニ  
サラダ○魚肉ソーセージ炒め○汁物
- 夕 ○赤魚の塩焼き○さつま芋の彩り煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,190kcal たんぱく質 34.7g 脂質 15.2g  
炭水化物 220.7g 食塩相当量 7.0g



料理コンテスト 2019 30日 昼食

**イタリア風 ミネストロライス**

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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,480kcal たんぱく質 36.5g 脂質 40.9g  
炭水化物 232.1g 食塩相当量 8.2g



※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。