

「おいしい」という笑顔のために 

2022

6月  
水無月

第193号

II

# 今月の献立



今月の季節御膳

## あじさい御膳

今月のご当地メニュー

〈静岡県〉

## 釜揚げしらす丼

今月の表紙



西原 キイさま

そんぼの家 吹上  
(愛知県名古屋市昭和区)



SOMPOケアフーズ



1

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○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
- 昼 ○アジの竜田揚げ○レンコンの南部煮  
○白菜漬○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○なすとみょうがの和え物  
○汁物○十穀ご飯○パイナップル

熱量 1,571kcal たんぱく質 46.9g 脂質 42.1g  
炭水化物 244.6g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

3

金

- 朝 ○だし奴○大根の旨煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○サンマの蒲焼
- 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○汁物  
○ご飯○切昆布大豆

熱量 1,747kcal たんぱく質 60.2g 脂質 55.4g  
炭水化物 246.1g 食塩相当量 9.2g



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』

1日  
夕食14日  
夕食

## なすとみょうがの和え物



夏に旬を迎えるなすとみょうがを使った一品です。夏季限定で登場します。

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。

改良メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

3日  
夕食

## いんげんのごま和え



やわらかく、食べやすいいんげんになりました。

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。

2

木

- 朝 ○厚焼き玉子○ツナとキャベツの炒め煮  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 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○白菜の土佐酢和え○汁物  
○ご飯○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,576kcal たんぱく質 60.6g 脂質 44.5g  
炭水化物 226.3g 食塩相当量 10.6g



昼食



夕食

4

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○納豆
- 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○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○豚じゃが○小松菜のおかか和え○汁物  
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,467kcal たんぱく質 52.7g 脂質 25.9g  
炭水化物 244.6g 食塩相当量 7.2g



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』

2日  
昼食

## ブロッコリーのお浸し



塩分を減らし、副菜としてさっぱりとお召上がりいただけるようになりました。

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。





5

日

昼食



大根おろし・のり・白ごまが、  
丼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

静岡県の市内には、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。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** ○チーズオムレツ○ジャーマンポテト○汁物  
○パン○乳飲料○鶏肉のミルク煮
- 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○メープルプチケーキ
- 夕** ○照り焼きチキン○いかと里芋の煮物○汁物  
○ご飯○りんご



夕食

熱量 1,445kcal  
たんぱく質 49.3g  
脂質 35.8g  
炭水化物 224.7g  
食塩相当量 8.8g

6

月

- 朝** ○根菜の海老そばろあん○菜の花と湯葉の煮浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼** ○豚バラ焼肉○豆腐つくね団子○ごぼうサラダ  
○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕** ○炒飯○中華春雨○もやしのナムル○汁物  
○ぶどう

熱量 1,577kcal たんぱく質 47.7g 脂質 44.2g  
炭水化物 239.5g 食塩相当量 8.7g



昼食



夕食

7

火

- 朝** ○目玉焼き○南瓜のそばろ煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼** ○タラのムニエル○野菜のマリネ○マカロニ  
ナポリタン風○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 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○パイナップル

熱量 1,381kcal たんぱく質 50.2g 脂質 22.2g  
炭水化物 237.2g 食塩相当量 7.4g



昼食



夕食

8

水

- 朝** ○魚肉ソーセージ炒め○じゃがバター○汁物  
○パン○カフェオーレ○ポークビーンズ
- 昼** ○茶そば○ちくわの磯辺天ぷら  
○ほうれん草干しエビ和え○サイダーゼリー
- 夕** ○カレーの煮付け○春菊としめじのお浸し  
○汁物○ご飯○なすのおかか煮

熱量 1,378kcal たんぱく質 45.4g 脂質 26.5g  
炭水化物 238.1g 食塩相当量 11.8g



昼食



夕食

9

木

- 朝** ○とろろ○ちくわと昆布の煮物○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼** ○和風みぞれハンバーグ○豆サラダ○里芋の  
含め煮○汁物○ご飯○しっとりから焼き(こしあん)
- 夕** ○かに玉○野菜の中華煮○汁物○ご飯  
○マンゴー

熱量 1,542kcal たんぱく質 51.3g 脂質 31.6g  
炭水化物 254.9g 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』

9日  
昼食

## 豆サラダ



食物繊維とたんぱく質  
アップメニューです。  
鶏肉を入れ、  
味に深みを出しています。  
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。

10

金

- 朝** ○白菜の煮浸し○豆と海藻のしそ風味○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○赤魚のみりん焼き
- 昼** ○アジフライ○南瓜煮○セロリの浅漬け  
○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕** ○具たくさん豚汁○枝豆しんじょ  
○オクラのお浸し○鶏飯○白桃のコンポート

熱量 1,645kcal たんぱく質 53.1g 脂質 45.1g  
炭水化物 247.6g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食



11  
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○イワシの梅煮
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○ほっこり煮合わせ○汁物○プチシュー
- 夕 ○鶏肉の利休煮○玉子豆腐○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,415kcal たんぱく質 50.9g 脂質 25.3g  
炭水化物 236.5g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

14  
火

- 朝 ○だし奴○かに大根○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○鱈の塩焼き
- 昼 ○ビーフカレー○ローストポークのサラダ○レモンゼリー
- 夕 ○親子煮○なすとみょうがの和え物○汁物○ご飯○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,670kcal たんぱく質 58.0g 脂質 46.0g  
炭水化物 258.6g 食塩相当量 10.8g



昼食



夕食

12  
日

- 朝 ○野菜のトマト煮○ごぼうサラダ○汁物○パン○乳飲料○ウインナー玉子巻
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○五目豆腐揚げ○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○金平ごぼう○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,523kcal たんぱく質 48.2g 脂質 46.3g  
炭水化物 222.5g 食塩相当量 9.8g



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』

14日 昼食

### ローストポークのサラダ

好評な豆腐サラダに続き、ボリューム感があるサラダをご用意しました。ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

13  
月

- 朝 ○牛しぐれ煮○白菜のお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○きつねうどん○豚肉とゆりねの玉子とじ○ほうれん草のお浸し○マンゴー
- 夕 ○赤魚の西京焼き○小松菜と人参のごま和え○汁物○ご飯○いか団子と大根の煮物

熱量 1,253kcal たんぱく質 47.2g 脂質 18.8g  
炭水化物 218.8g 食塩相当量 10.6g



昼食



夕食

15  
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○コールスロー○汁物○パン○カフェオーレ○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○サワラの西京焼き○長芋とワカメのごま酢和え○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,498kcal たんぱく質 50.5g 脂質 36.5g  
炭水化物 236.1g 食塩相当量 8.4g



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』

15日 朝食 26日 朝食

### ボロニアソーセージ

ご要望にお応えし、食べやすく、ボリュームのあるメニューをご用意しました。ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。





16

木

毎月の

季節御膳



彩り豊かな御膳をご用意しました。

## あじさい御膳

ご好評いただいている天ぷら盛り合わせ、6月に見ごろ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、桜海老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○カリフラワーのおかか和え  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○野菜つまれ○黒豆とジュレのさっぱり和え○汁物○桜海老ご飯○プリン
- 夕 ○筑前煮○金平ポテト○汁物○ご飯○メロン



夕食

熱量 1,631kcal  
たんぱく質 49.2g  
脂質 39.5g  
炭水化物 264.3g  
食塩相当量 10.2g

19

日

- 朝 ○目玉焼き○キャベツとウインナーのソテー  
○汁物○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ○豆腐と白菜の煮浸し  
○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○肉じゃが○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物  
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,680kcal たんぱく質 46.8g 脂質 48.0g  
炭水化物 258.5g 食塩相当量 10.0g



昼食



夕食

20

月

- 朝 ○田舎煮○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○根菜の海老そばろあん
- 昼 ○アジの塩焼き○キャベツの酢の物○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○オムレツデミグラスソース  
○かに風味サラダ○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,345kcal たんぱく質 47.4g 脂質 15.2g  
炭水化物 248.7g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

17

金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○かぶとカニカマの和風煮  
○汁物○ご飯○ヨーグルト○納豆
- 昼 ○サケの塩焼き○野菜の五目煮○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯○りんごブチケーキ
- 夕 ○肉団子○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯  
○パイナップル

熱量 1,581kcal たんぱく質 56.8g 脂質 34.6g  
炭水化物 252.0g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

21

火

- 朝 ○とろろ○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天  
○いかと里芋の煮物○サイダーゼリー
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○さつま芋昆布煮  
○汁物○ご飯○なすのお浸し

熱量 1,503kcal たんぱく質 53.7g 脂質 29.0g  
炭水化物 249.2g 食塩相当量 10.4g



昼食



夕食

18

土

- 朝 ○こんにゃくと牛肉の煮物○根菜の海老そばろあん  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○豚の生姜焼き○南瓜煮○彩りピクルス  
○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○サバの煮付け○厚揚げのきのこあんかけ  
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,616kcal たんぱく質 53.6g 脂質 45.7g  
炭水化物 233.8g 食塩相当量 7.1g



昼食



夕食

22

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○スクランブルエッグ
- 昼 ○牛丼○豆腐つくね団子○きゅうりの酢の物  
○汁物○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○カレイの煮付け○いか団子と大根の煮物  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,715kcal たんぱく質 55.1g 脂質 48.9g  
炭水化物 228.0g 食塩相当量 10.6g



昼食



夕食



23  
木

- 朝 ○れんこんと昆布の煮物○わかめと干えびの当座煮  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 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○ショコラプチケーキ
- 夕 ○チキンステーキ○ほうれん草とコーンの  
バター炒め○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,398kcal たんぱく質 43.1g 脂質 24.4g  
炭水化物 222.9g 食塩相当量 9.3g



27  
月

- 朝 ○野菜の五目煮○ひじき生姜風味和え○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○かぶと柚子のつみれあんかけ煮
- 昼 ○サバの照り焼き○南瓜のそぼろ煮○菜の花と湯葉  
の煮浸し○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ  
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,506kcal たんぱく質 47.6g 脂質 34.4g  
炭水化物 239.6g 食塩相当量 7.1g



24  
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○サーモン西京焼き
- 昼 ○とんかつ○きのこの白和え○おみ漬け  
○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○赤魚の煮付け○厚揚げの海老あんかけ  
○汁物○ひじきご飯○パイナップル

熱量 1,567kcal たんぱく質 57.2g 脂質 35.7g  
炭水化物 243.6g 食塩相当量 9.2g



28  
火

- 朝 ○がんもの含め煮○カリフラワーの和風マリネ○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べる鱈の干物
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○筍の煮物  
○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○山菜みぞれ和え○汁物  
○ご飯○パイナップル

熱量 1,472kcal たんぱく質 48.2g 脂質 33.9g  
炭水化物 237.5g 食塩相当量 8.7g



25  
土

- 朝 ○牛蒡と蓮根のそぼろあん○五目豆腐揚  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 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○プチシュー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○グラタン○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,543kcal たんぱく質 50.2g 脂質 34.8g  
炭水化物 247.6g 食塩相当量 8.4g



29  
水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○キャベツとヤングコーン  
炒め○汁物○パン○カフェオーレ○トマトペンネ
- 昼 ○そぼろ丼○豆腐と白菜の煮浸し○小松菜  
と人参のごま和え○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○いわし煮付け○根菜の海老そぼろあん  
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,433kcal たんぱく質 46.5g 脂質 30.4g  
炭水化物 235.0g 食塩相当量 8.2g



26  
日

- 朝 ○ポロニアソーセージ○ほうれん草とベーコンの  
玉子炒め○汁物○パン○乳飲料○ごぼうサラダ
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○野菜の酢味噌和え  
○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○かぶとカニカマの和風煮  
○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,632kcal たんぱく質 51.9g 脂質 50.1g  
炭水化物 236.1g 食塩相当量 8.9g



30  
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○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○肉豆腐○キャベツとベーコンの蒸し物○ほうれん草  
干しエビ和え○汁物○ご飯○メープルプチケーキ
- 夕 ○チンジャオロース○エビシューマイ○汁物  
○ご飯○マンゴー

熱量 1,514kcal たんぱく質 46.6g 脂質 34.9g  
炭水化物 241.4g 食塩相当量 9.1g



※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。