

「おいしい」という笑顔のために 

# 今月の献立

2022

7月  
文月

第194号

I

## 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

▼  
小林 博子さま

そんぼの家 茨木東奈良  
(大阪府茨木市東奈良)

H. Kobayashi



SOMPOケアフーズ

1

金

朝 ○四目厚焼き玉子○大根のそぼろ煮○汁物  
○ご飯○乳飲料○イワシの梅煮

昼 ○カレーライス○豆腐サラダ  
○サイダーゼリー

夕 ○豚肉の味噌焼き○カリフラワーの  
おかか和え○汁物○ご飯○さつま芋昆布煮

熱量 1,688kcal たんぱく質 52.8g 脂質 44.7g  
炭水化物 262.0g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

2

土

朝 ○白菜の煮浸し○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳飲料○納豆

昼 ○サケの塩焼き○レンコンの南部煮○オクラ  
の梅肉和え○汁物○ご飯○グレーゼリー

夕 ○肉団子○いんげんのごま和え○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,464kcal たんぱく質 52.3g 脂質 27.3g  
炭水化物 244.0g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

3

日

朝 ○魚肉ソーセージ炒め○野菜のマリネ  
○汁物○パン○乳飲料○豆サラダ

昼 ○筑前煮○生湯葉○白菜と貝の煮浸し  
○汁物○ご飯○芋ようかん

夕 ○サバの味噌煮○みかんなます○汁物  
○ご飯○パイナップル

熱量 1,511kcal たんぱく質 51.8g 脂質 37.6g  
炭水化物 239.1g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

4

月

朝 ○目玉焼き○なすの田舎煮○汁物○ご飯  
○乳飲料○赤魚西京焼

昼 ○豚バラ焼肉○小松菜のお浸し○あぶら揚げと  
ぜんまい煮○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)

夕 ○チーズインハンバーグ○ジャーマンポテト  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,720kcal たんぱく質 57.2g 脂質 47.1g  
炭水化物 256.3g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

5

火

朝 ○とろろ○ひめ高野煮○汁物○ご飯  
○乳飲料○鰹の塩焼き

昼 ○オムレツデミグラスソース○じゃが芋クリーム煮  
○彩りピクルス○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○ぶどう

熱量 1,423kcal たんぱく質 49.2g 脂質 24.3g  
炭水化物 243.0g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

6

水

朝 ○鶏肉のミルク煮○レンコンサラダ○汁物  
○パン○乳飲料○ウインナー玉子巻

昼 ○メンチカツ○かぶとカニカマの和風煮  
○白菜漬○汁物○ご飯○コーヒーゼリー

夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○南瓜煮○汁物  
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,806kcal たんぱく質 50.0g 脂質 56.0g  
炭水化物 269.0g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

7

木

昼食



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形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 ○厚揚げのきのこあんかけ○豆と海藻のしそ風味  
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き

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 ○肉じゃが○モロヘイヤお浸し○汁物○菜めし  
○キャベツとベーコンのチャンプル



夕食

熱量 1,397kcal  
たんぱく質 45.9g  
脂質 29.2g  
炭水化物 229.8g  
食塩相当量 10.8g

8

金

- 朝 ○豆腐つくね団子○ほうれん草干しエビ和え  
○汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○金平ポテト  
○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○ほっこり煮合わせ  
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,661kcal たんぱく質 61.2g 脂質 36.2g  
炭水化物 264.4g 食塩相当量 11.4g



昼食



夕食

12

火

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○なすとみょうがの  
和え物○汁物○ご飯○乳飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○ビーフカレー○ローストポークのサラダ  
○りんご
- 夕 ○豚の生姜焼き○アスパラと大根のさっぱり  
和え○汁物○ご飯○レバー和風煮込み

熱量 1,675kcal たんぱく質 55.6g 脂質 52.5g  
炭水化物 236.5g 食塩相当量 10.4g



昼食



夕食

9

土

- 朝 ○だし奴○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物  
○ご飯○乳飲料○豚肉とゆりねの玉子とじ
- 昼 ○タラのムニエル○ポークビーンズ○キャベツと  
蒸し鶏のサラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○餃子○中華春雨○汁物○ご飯  
○パイナップル

熱量 1,480kcal たんぱく質 47.2g 脂質 27.6g  
炭水化物 251.1g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

13

水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○コールスロー○汁物○パン  
○乳飲料○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○キャベツとヤングコーン炒め  
○いんげんのごま和え○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○白桃のコンポート

熱量 1,584kcal たんぱく質 58.9g 脂質 41.8g  
炭水化物 235.8g 食塩相当量 9.4g



昼食



夕食

10

日

- 朝 ○ポロニアソーセージ○ツナとキャベツの炒め煮  
○汁物○パン○乳飲料○ベーコンポテト
- 昼 ○かつ丼○ちくわと昆布の煮物○小松菜と  
人参のごま和え○汁物○りんごプチケーキ
- 夕 ○アジの照り焼き○根菜の海老そばろあん  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,594kcal たんぱく質 52.2g 脂質 48.9g  
炭水化物 231.9g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

14

木

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○大根の  
梅肉和え○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○ししゃもフライ盛合せ○野菜の五目煮  
○浅漬け○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○ハンバーグ○キャベツのコンソメ煮○汁物  
○ご飯○パイナップル

熱量 1,680kcal たんぱく質 54.4g 脂質 44.4g  
炭水化物 258.5g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

11

月

- 朝 ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え  
○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○豚の角煮○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○さつま芋の彩り煮○汁物  
○ご飯○ぶどう

熱量 1,918kcal たんぱく質 59.2g 脂質 56.0g  
炭水化物 282.1g 食塩相当量 10.4g



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』

14日  
朝食25日  
朝食

大根の梅肉和え



好評な梅を使って、さっぱり  
お召し上がりいただける  
メニューにしました。

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。

15  
金

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○冷やし中華○ヒレカツ○いか大根○サイダーゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,395kcal たんぱく質 52.0g 脂質 27.0g  
炭水化物 232.5g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

19  
火

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○小松菜と人参のごま和え○汁物○ご飯○乳飲料○いか団子と大根の煮物
- 昼 ○アジの竜田揚げ○冬瓜のあんかけ○なすとみょうがの和え物○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○豚キムチ○野菜つみれ○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,644kcal たんぱく質 52.1g 脂質 42.7g  
炭水化物 250.6g 食塩相当量 10.8g



昼食



夕食

16  
土

- 朝 ○厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳飲料○豚バラねぎ塩炒め
- 昼 ○サケの塩焼き○小松菜の彩り和え○里芋の含め煮○汁物○梅しそご飯○パンケーキ
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ○根菜の海老そぼろあん○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,463kcal たんぱく質 48.9g 脂質 28.6g  
炭水化物 243.9g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

20  
水

- 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○ごぼうサラダ
- 昼 ○豚丼○かぶとカニカマの和風煮○ほうれん草とツナの和え物○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○赤魚の塩焼き○こんにゃくと牛肉の煮物○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,543kcal たんぱく質 49.8g 脂質 46.6g  
炭水化物 226.4g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

17  
日

- 朝 ○チーズオムレツ○鶏肉のミルク煮○汁物○パン○乳飲料○粉ふき芋
- 昼 ○チンジャオロース○エビシューマイ○春雨サラダ○汁物○ご飯○しっとりどらやき(ずんだ)
- 夕 ○サバの照り焼き○田舎煮○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,618kcal たんぱく質 47.4g 脂質 42.7g  
炭水化物 226.9g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

21  
木

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○なすのおかか煮○汁物○ご飯○乳飲料○サーモン西京焼き
- 昼 ○ぶっかけうどん○ちくわの磯辺天ぷら○ゴーヤチャンプル○アロエシロップ漬け
- 夕 ○チキンステーキ○南瓜サラダ○汁物○ご飯○ポークビーンズ

熱量 1,548kcal たんぱく質 48.2g 脂質 40.7g  
炭水化物 239.7g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

18  
月

- 朝 ○だし奴○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○ポークソテー○かに風味サラダ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○ご飯○ショコラプチケーキ
- 夕 ○親子煮○三杯酢和え○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,614kcal たんぱく質 58.5g 脂質 39.2g  
炭水化物 232.9g 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』

21日  
夕食

ひらさやインゲンと  
彩りパプリカ



スジが気にならず、食べやすい  
ひらさやインゲンと  
彩りパプリカを  
付合せとして  
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ご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

22

金

- 朝 ○ひめ高野煮○オクラの梅肉和え○汁物  
○ご飯○乳飲料○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○かに玉○しゅうまい○ほうれん草ナムル  
○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○豚じゃが○きのこの白和え○汁物○ご飯  
○ぶどう

熱量 1,553kcal たんぱく質 47.4g 脂質 30.7g  
炭水化物 260.6g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

24

日

- 朝 ○野菜のトマト煮○レンコンサラダ○汁物  
○パン○乳飲料○スクランブルエッグ
- 昼 ○助六寿司(梅)○絹あげとオクラのそぼろあん  
○うずら豆○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○赤魚の西京焼き○さつま芋の彩り煮○汁物  
○ご飯○パイナップル

熱量 1,421kcal たんぱく質 41.3g 脂質 36.1g  
炭水化物 229.0g 食塩相当量 10.0g



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』

22日  
昼食

かに玉



ご意見をもとに、  
かにかまや、かにを増やし、  
しょうゆベースの  
味付けにしました。  
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。

25

月

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○大根の梅肉和え  
○汁物○ご飯○乳飲料○豚バラねぎ塩炒め
- 昼 ○海鮮フライ○菜の花と湯葉の煮浸し○セロリ  
の浅漬け○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○鶏肉のミルク煮  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,650kcal たんぱく質 48.9g 脂質 41.4g  
炭水化物 262.4g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

23

土

今月の  
季節  
メニュー

昼食

7月23日は土用の丑の日

土用の丑の日

暑さが厳しい夏に「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。うなぎはビタミン類が豊富  
で、夏バテ防止の効果が期待できます。

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○豆と海藻のしそ風味  
○汁物○ご飯○乳飲料○あぶら揚げとぜんまい煮
- 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(黒糖)
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○金平ポテト○汁物○ご飯  
○りんご



夕食

熱量 1,632kcal たんぱく質 60.3g  
脂質 41.6g  
炭水化物 246.8g  
食塩相当量 10.1g

改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

25日  
昼食

海鮮フライ



エビフライがサクッと軽い食感の衣と、  
プリっとしたエビになりました。

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。

26

火

- 朝 ○とろろ○田舎煮○汁物○ご飯○乳飲料  
○骨まで食べる鱈の干物
- 昼 ○焼きそば○野菜ちぎり天○いんげん  
のごま和え○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○具たくさん豚汁○チキンカツ○ブロッコリー  
のお浸し○きのこご飯○ぶどう

熱量 1,530kcal たんぱく質 54.9g 脂質 44.3g  
炭水化物 223.0g 食塩相当量 10.8g



昼食



夕食

27

水

- 朝 ○ポロニアソーセージ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳飲料○ポークビーンズ
- 昼 ○カレーの煮付け○白菜と貝の煮浸し○なすとみょうがの和え物○汁物○ご飯○メープルプッチケーキ
- 夕 ○クワイ入り肉団子○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,556kcal たんぱく質 54.5g 脂質 42.2g  
炭水化物 234.8g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

30

土

- 朝 ○豚肉のさっと煮○高野豆腐の玉子とじ○汁物○ご飯○乳飲料○鰯の塩焼き
- 昼 ○牛丼○いかと里芋の煮物○ほうれん草とツナの和え物○汁物○プチシュー
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,709kcal たんぱく質 64.8g 脂質 45.7g  
炭水化物 246.9g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

28

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○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○酢豚○えびと竹の子の玉子とじ○ナムル○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,537kcal たんぱく質 56.1g 脂質 34.3g  
炭水化物 240.6g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

31

日

- 朝 ○野菜のトマト煮○南瓜サラダ○汁物○パン○乳飲料○ウインナー玉子巻
- 昼 ○サワラの西京焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん○春菊としめじのお浸し○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○肉豆腐○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,440kcal たんぱく質 46.2g 脂質 36.2g  
炭水化物 224.5g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

29

金

- 朝 ○温泉卵○大根のそぼろ煮○汁物○ご飯○乳飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○炊き合わせ○金平ごぼう○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○照り焼きチキン○グラタン○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,535kcal たんぱく質 55.9g 脂質 29.4g  
炭水化物 254.1g 食塩相当量 7.5g



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。