

「おいしい」という笑顔のために 

2022

8月
葉月

第195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



SOMPOケアフーズ

1
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○イワシの梅煮
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○冬瓜のあんかけ○ごぼう
サラダ○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○赤魚の煮付け○ほっこり煮合わせ○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,531kcal たんぱく質 54.9g 脂質 31.2g
炭水化物 249.4g 食塩相当量 8.1g



2
火

- 朝 ○四目厚焼き玉子○いか大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○納豆
- 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 ○肉じゃが○めかぶ○汁物○ご飯
○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,507kcal たんぱく質 51.4g 脂質 34.0g
炭水化物 241.4g 食塩相当量 10.1g

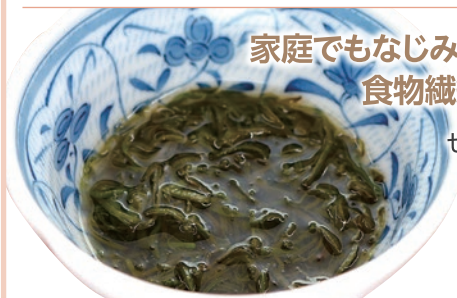


新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

2日
夕食

めかぶ



家庭でもなじみのある食材で、
食物繊維が豊富です。

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。

3
水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○キャベツとベーコンのチャン
プルー○汁物○パン○カフェオーレ○レンコンサラダ
- 昼 ○アジの塩焼き○きのこと油揚げの甘辛炒め
○生湯葉○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚バラ焼肉○白菜の土佐酢和え○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,578kcal たんぱく質 53.3g 脂質 44.6g
炭水化物 235.7g 食塩相当量 8.4g



4
木



今月の
季節
御膳

暑い夏にスタミナ満点! ガーリック
ソースをかけたステーキです。

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 ○さつま芋の彩り煮○ほうれん草干しエビ和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 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
○アスパラと大根のさっぱり和え



熱量 1,477kcal
たんぱく質 47.2g
脂質 34.5g
炭水化物 238.7g
食塩相当量 8.4g

5
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○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○鶏の唐揚げ○白菜と貝の煮浸し
○おみ漬け○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○サバの味噌煮○モロヘイヤお浸し○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,684kcal たんぱく質 54.5g 脂質 53.7g
炭水化物 238.7g 食塩相当量 7.7g



6
土

- 朝 ○とろろ○青菜とカニカマのお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○炒飯○しゅうまい○ほうれん草ナムル
○汁物○りんごプッチンケーキ
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,534kcal たんぱく質 52.4g 脂質 34.5g
炭水化物 244.1g 食塩相当量 9.0g



7
日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○じゃがバター○汁物
○パン○乳酸菌飲料○彩りピクルス
- 昼 ○豚キムチ○豆腐つくね団子○オクラと長芋
の和え物○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○ブリの照り煮○厚揚げのきのこあんかけ
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,691kcal たんぱく質 49.6g 脂質 49.6g
炭水化物 253.3g 食塩相当量 9.1g



9
火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○ほっこり煮合わせ
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○豚肉とれんこんの炒め物○揚げなすのポン酢かけ
○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○サケの塩焼き○牛しぐれ煮○汁物○ご飯
○ぶどう

熱量 1,435kcal たんぱく質 48.2g 脂質 26.9g
炭水化物 238.8g 食塩相当量 7.3g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

7日
昼食

21日
夕食

オクラと長芋の 和え物



オクラや長芋の
ぬめり成分には
胃腸を保護する
働きがあります。
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。

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

豚肉とれんこんの 炒め物



ご要望にお応えし、
シンプルな味付けの
家庭的な炒め物を
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ご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

8
月

- 朝 ○いか団子と大根の煮物○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べる鱈の干物
- 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○パンケーキ
- 夕 ○肉豆腐○なすとみょうがの和え物○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,490kcal たんぱく質 46.3g 脂質 31.6g
炭水化物 247.6g 食塩相当量 9.8g



10
水

昼食



今月のご当地
メニュー

沖縄県

沖縄そば

県内で1日に15万食以上が
消費されている代表的な料理です。

沖縄県の中でも地域によりスープの違い、麺の違いがあります。今回は、かつおベースのスープと平打ち麺をご用意しました。具材にはやわらかいラフテー(三枚肉)と、かまぼこ、紅生姜、青ねぎを盛り付けます。

- 朝 ○ボロニアソーセージ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○カフェオーレ○粉ふき芋
- 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○かに大根○汁物
○ご飯○生湯葉



熱量 1,437kcal
たんぱく質 45.9g
脂質 40.2g
炭水化物 219.8g
食塩相当量 12.9g



11
木

- 朝 ○えびと竹の子の玉子とじ○かぶとカニカマの和風煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
 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○しっとりどらやき(ずんだ)
 夕 ○豚じゃが○なすのおかか煮○汁物○若菜ご飯○りんご

熱量 1,431kcal たんぱく質 46.4g 脂質 21.4g
 炭水化物 227.5g 食塩相当量 8.4g



14
日

- 朝 ○野菜のトマト煮○南瓜サラダ○汁物○パン○乳酸菌飲料○ウインナー玉子巻
 昼 ○赤魚の西京焼き○青菜とカニカマのお浸し○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯○桃ゼリー
 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,487kcal たんぱく質 51.5g 脂質 32.5g
 炭水化物 240.6g 食塩相当量 9.1g



12
金

- 朝 ○こんにゃくと牛肉の煮物○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの照り焼き
 昼 ○そばろ丼○きゅうりの酢の物○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ショコラプチケーキ
 夕 ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,586kcal たんぱく質 57.4g 脂質 40.5g
 炭水化物 215.6g 食塩相当量 7.8g



15
月

- 朝 ○だし奴○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
 昼 ○牛バラ焼肉炒め○枝豆しんじょ○白菜のお浸し○汁物○ご飯○プチシュー
 夕 ○アンサンブルエッグ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,458kcal たんぱく質 50.7g 脂質 39.0g
 炭水化物 217.4g 食塩相当量 7.3g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

12日 昼食 豚バラねぎ塩炒め



塩味を調整し、
 柚子を加えることで
 あっさり上品な
 味になりました。
 ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

16
火

- 朝 ○牛しぐれ煮○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
 昼 ○ぶっかけうどん○ちくわの磯辺天ぷら○きのこの白和え○レモンゼリー
 夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○彩りピクルス○汁物○ご飯○かぶとカニカマの和風煮

熱量 1,370kcal たんぱく質 40.3g 脂質 23.5g
 炭水化物 247.8g 食塩相当量 9.4g



13
土

- 朝 ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
 昼 ○餃子○春雨サラダ○大根とカニの中華煮○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
 夕 ○チーズインハンバーグ○レンコンサラダ○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,547kcal たんぱく質 47.3g 脂質 31.9g
 炭水化物 259.2g 食塩相当量 8.8g



17
水

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○汁物○パン○カフェオーレ○豆サラダ
 昼 ○アジの竜田揚げ○れんこんと昆布の煮物○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○リンゴゼリー
 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,559kcal たんぱく質 47.3g 脂質 39.9g
 炭水化物 245.4g 食塩相当量 8.6g



18
木

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○白菜の煮浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○照り焼きチキン○じゃが芋ベーコン炒め
○なすの田舎煮○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○エビチリ○ほうれん草ナムル○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,499kcal たんぱく質 51.5g 脂質 29.4g
炭水化物 251.1g 食塩相当量 8.8g



22
月

- 朝 ○目玉焼き○さつまいの彩り煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○そうめん○かぶとカニカマの和風煮
○豚肉と菜の花のゴマ煮○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○アスパラと大根のさっぱり和え

熱量 1,287kcal たんぱく質 42.8g 脂質 22.1g
炭水化物 221.9g 食塩相当量 9.8g



19
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○赤魚西京焼
- 昼 ○カレーライス○ローストポークのサラダ
○りんご
- 夕 ○具たくさん豚汁○いかと里芋の煮物○豆と海藻のしそ風味
○辛子めんたいご飯○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,778kcal たんぱく質 58.8g 脂質 57.7g
炭水化物 245.2g 食塩相当量 10.2g



23
火

- 朝 ○とろろ○なすの田舎煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○じゃが芋クリーム煮
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○メープルプチケーキ
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○きゅうりの酢の物
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,451kcal たんぱく質 44.4g 脂質 28.7g
炭水化物 246.3g 食塩相当量 8.6g



20
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○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○白菜と貝の煮浸し○ひじき生姜
風味和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○カレイの煮付け○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,394kcal たんぱく質 53.6g 脂質 22.6g
炭水化物 235.9g 食塩相当量 8.4g



24
水

- 朝 ○ポロニアソーセージ○鶏肉のミルク煮
○汁物○パン○カフェオーレ○南瓜サラダ
- 昼 ○海鮮フライ○冬瓜のあんかけ○白菜漬
○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○牛すき煮○ほうれん草干しエビ和え
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,713kcal たんぱく質 48.7g 脂質 49.5g
炭水化物 260.9g 食塩相当量 11.0g



21
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○ベーコンポテト
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○ほうれん草の白和え
○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○肉団子○オクラと長芋の和え物○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,588kcal たんぱく質 44.4g 脂質 44.0g
炭水化物 244.9g 食塩相当量 10.7g



25
木

- 朝 ○いか団子と大根の煮物○菜の花と湯葉の煮
浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 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○プチシュー
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,365kcal たんぱく質 50.0g 脂質 26.0g
炭水化物 221.9g 食塩相当量 8.1g



26
金

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○ヨーグルト○骨まで食べる鱈の干物
- 昼 ○かつ丼○キャベツとベーコンの蒸し物○大根の梅肉和え○汁物○しっとりどら焼き(こしあん)
- 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○ぶどう

熱量 1,597kcal たんぱく質 49.6g 脂質 38.2g
炭水化物 258.9g 食塩相当量 8.7g



27
土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○田舎煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 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○芋ようかん
- 夕 ○クリームシチュー○ヒレカツ○たまごサラダ○ご飯○マンゴー

熱量 1,453kcal たんぱく質 55.4g 脂質 27.0g
炭水化物 239.4g 食塩相当量 8.9g



28
日

- 朝 ○ウイナー玉子巻○キャベツと蒸し鶏のサラダ○汁物○パン○乳飲料○野菜のトマト煮
- 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○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豚の生姜焼き○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,670kcal たんぱく質 50.2g 脂質 58.1g
炭水化物 228.5g 食塩相当量 8.1g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

28日
夕食
カリフラワーの
甘酢漬け



従来のカリフラワーの
和風マリネを、和食らしい
「甘酢漬け」に変更しました。

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。

29
月

- 朝 ○四目厚焼き玉子○なすのおかか煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○かぶと柚子のつみれあんかけ煮
- 昼 ○肉豆腐○オクラのお浸し○切干大根とわかめの煮物○ご飯○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○赤魚の塩焼き○ほっこり煮合わせ○汁物○鶏飯○りんご

熱量 1,460kcal たんぱく質 47.7g 脂質 25.7g
炭水化物 248.8g 食塩相当量 9.2g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

29日
昼食
オクラのお浸し



ご要望にお応えし、
やわらかく味がしっかりと
なじむように改良しました。

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。

30
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○銀ヒラスの照り焼き
- 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○コーヒゼリー
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,602kcal たんぱく質 40.9g 脂質 41.9g
炭水化物 256.2g 食塩相当量 8.6g



31
水

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○マカロニナポリタン風○汁物○パン○カフェオーレ○粉ふき芋
- 昼 ○サワラの西京焼き○いかと里芋の煮物○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○りんごプチケーキ
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○ブロッコリーの
ごま和え○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,640kcal たんぱく質 56.9g 脂質 43.6g
炭水化物 252.6g 食塩相当量 8.3g

