

「おいしい」という笑顔のために 

2023

6月  
水無月

第205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

今月の食の望遠鏡

〈ベトナム〉 鶏肉のフォー

今月の表紙

原崎 敏子さま

そんぼの家S 川崎観音  
(神奈川県川崎市川崎区)

1  
木

- 朝 ○厚焼き玉子○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 ○味噌ラーメン○しゅうまい  
○きゅうりの酢の物○みかんシロップ漬け
- 夕 ○サバの塩焼き○白菜と貝の煮浸し○汁物  
○ご飯○ブロッコリーのごま和え

熱量 1,559kcal たんぱく質 61.7g 脂質 45.9g  
炭水化物 219.2g 食塩相当量 10.4g



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』

3日  
夕食

28日  
昼食

## 小松菜の 辛子和え



程よいピリッとした辛さが  
良いアクセントになります。

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。

2  
金

- 朝 ○がんもの含め煮○大根の梅肉和え○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○ハヤシライス○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○筑前煮○なすとみょうがの和え物○汁物  
○ご飯○人参と玉子の炒め物

熱量 1,563kcal たんぱく質 52.7g 脂質 46.7g  
炭水化物 226.8g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

4  
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○スパゲティサラダ
- 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○チョコクッキー
- 夕 ○照り焼きチキン○いかと里芋の煮物○汁物  
○ご飯○メロン



夕食

熱量 1,458kcal  
たんぱく質 47.4g  
脂質 38.2g  
炭水化物 223.8g  
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』

2日  
夕食

## 筑前煮



鶏の旨味を野菜に染み込ませて、  
柔らかく食べやすくしました。

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。

3  
土

- 朝 ○だし奴○キャベツと油揚げの蒸し煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○甘辛鶏つくね
- 昼 ○赤魚の幽庵焼き○冬瓜のあんかけ  
○いんげんの白和え○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○豚じゃが○小松菜の辛子和え○汁物  
○ご飯○パイナップル

熱量 1,370kcal たんぱく質 46.9g 脂質 23.5g  
炭水化物 233.1g 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』

4日  
夕食

## 照り焼きチキン



醤油感の強いタレに変更し、  
よりご飯と合う一品に  
仕上げました。

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○ほっけの塩焼き
- 昼 ○豚バラ焼肉○豆腐つくね団子○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○炒飯○なすの味噌炒め○もやしのナムル○汁物○白桃のコンポート

熱量 1,598kcal たんぱく質 45.8g 脂質 46.4g 炭水化物 241.7g 食塩相当量 8.4g



8木

- 朝 ○とろろ○ちくわと昆布の煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○ほっこり煮合わせ○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○かに玉○野菜の中華煮○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,349kcal たんぱく質 45.7g 脂質 22.2g 炭水化物 232.6g 食塩相当量 9.6g



改良メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

5日朝食

### ほっけの塩焼き



程よい塩味と脂がのり、ふっくらとした食感です。

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。

9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○竹輪とこんにゃくの炒り煮
- 昼 ○アジフライ○さつま芋甘辛煮○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○りんごゼリー
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○金平ごぼう○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,467kcal たんぱく質 46.0g 脂質 28.1g 炭水化物 252.6g 食塩相当量 8.5g



6火

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○南瓜煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○信田巻
- 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○チョコパイ
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,279kcal たんぱく質 46.1g 脂質 19.9g 炭水化物 220.4g 食塩相当量 6.4g



10土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそばろあん○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの蒲焼
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○ポテトサラダ○キャベツとあさりの酒蒸し風○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○豚キムチ○枝豆しんじょ○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,727kcal たんぱく質 54.9g 脂質 56.1g 炭水化物 239.9g 食塩相当量 8.5g



7水

- 朝 ○ポロニアソーセージ○じゃが芋クリーム煮○汁物○パン○カフェオーレ○かに風味サラダ
- 昼 ○茶そば○ちくわの磯辺天ぷら○チンゲン菜の煮浸し○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○切昆布大豆

熱量 1,400kcal たんぱく質 46.9g 脂質 30.6g 炭水化物 232.9g 食塩相当量 10.4g



11日

- 朝 ○野菜のトマト煮○マカロニサラダ○汁物○パン○乳飲料○ほうれん草とコーンのバター炒め
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○五目豆腐揚○オクラと長芋の和え物○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,524kcal たんぱく質 46.9g 脂質 43.4g 炭水化物 231.8g 食塩相当量 9.6g



12月

- 朝 ○牛しぐれ煮○小松菜と人参のごま和え○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べる鱈の干物
- 昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天  
○いかと里芋の煮物○マンガー
- 夕 ○赤魚の西京焼き○キャベツの酢の物  
○汁物○菜めし○レンコンの南部煮

熱量 1,291kcal たんぱく質 49.7g 脂質 19.6g  
炭水化物 221.4g 食塩相当量 10.1g



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』

12日 昼食

### 冷やし中華



イメージにピッタリのきゅうりの千切りを追加しました。

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。

13火

- 朝 ○だし奴○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○カレーライス○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○大根の甘辛煮

熱量 1,644kcal たんぱく質 50.7g 脂質 50.5g  
炭水化物 248.7g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

14水

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○スパゲティサラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ○ミートボールナポリタン
- 昼 ○サバの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し  
○めかぶ○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,625kcal たんぱく質 53.6g 脂質 52.8g  
炭水化物 224.8g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

15木



昼食

今月の

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○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○野菜つみれ○黒豆とジュレのさっぱり和え○汁物○桜海老ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○ブロッコリーの和え物○汁物○ご飯○白桃のコンポート



夕食

熱量 1,623kcal  
たんぱく質 48.4g  
脂質 43.4g  
炭水化物 254.1g  
食塩相当量 9.2g

16金

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○切干大根煮  
○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○チョコパイ
- 夕 ○肉団子○ひじき生姜風味和え○汁物  
○ご飯○ぶどう

熱量 1,501kcal たんぱく質 56.1g 脂質 31.9g  
炭水化物 241.7g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

17土

- 朝 ○がんもの含め煮○キャベツと昆布の和え物  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○貝たくさん豚汁○カレーコロッケ○カリフラワーの甘酢漬け○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○サワラの西京焼き○長芋とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,535kcal たんぱく質 50.8g 脂質 42.4g  
炭水化物 228.6g 食塩相当量 6.9g



昼食



夕食

18

日

- 朝 ○ポークビーンズ○キャベツとベーコンの炒め物○汁物○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○白身魚の洋風南蛮漬○ツナとキャベツの炒め煮○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○肉じゃが○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,698kcal たんぱく質 45.2g 脂質 54.9g  
炭水化物 248.2g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



21

水

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー○ごぼうサラダ○汁物○パン○カフェオーレ○じゃが芋クリーム煮
- 昼 ○牛丼○豆腐つくね団子○きゅうりの酢の物○汁物○ショコラプチケーキ
- 夕 ○カレイの煮付け○白菜の煮浸し○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,686kcal たんぱく質 49.6g 脂質 53.5g  
炭水化物 226.4g 食塩相当量 10.5g

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』

18日  
昼食

## 白身魚の 洋風南蛮漬

くせがなく食べやすい白身魚に、  
野菜のマリネをのせ  
サッパリと仕上げました。

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。

19

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○オクラと長芋の和え物
- 昼 ○アジの塩焼き○春菊としめじのお浸し○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○チーズインハンバーグ○かに風味サラダ○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,424kcal たんぱく質 49.3g 脂質 26.5g  
炭水化物 239.7g 食塩相当量 7.7g

昼食



夕食



23

金

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○ふきと油揚げの煮物○汁物○ご飯○ヨーグルト○めばるの塩麴焼き
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○キャベツとあさりの酒蒸し風○なすの田舎煮○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○赤魚の煮付け○竹輪とこんにゃくの炒り煮○汁物○若菜ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,431kcal たんぱく質 52.5g 脂質 24.8g  
炭水化物 242.4g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



20

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 ○きつねうどん○えびと竹の子の玉子とじ○ほうれん草のお浸し○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○なすのおかか和え

熱量 1,425kcal たんぱく質 46.2g 脂質 27.8g  
炭水化物 244.6g 食塩相当量 10.8g

昼食



夕食



24

土

- 朝 ○牛蒡と蓮根のそぼろあん○卵の花○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サーモン西京焼き
- 昼 ○とんかつ○カリフラワーのおかか和え○おみ漬け○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○麻婆豆腐○玉子ときくらげの炒め物○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,459kcal たんぱく質 45.1g 脂質 31.8g  
炭水化物 239.2g 食塩相当量 7.3g

昼食



夕食



25  
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○ポテトサラダ
- 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○ミニたい焼き
- 夕 ○サバの照り焼き○田舎煮○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,694kcal たんぱく質 51.1g 脂質 52.9g  
炭水化物 243.9g 食塩相当量 9.0g



28  
水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○キャベツとベーコンの炒め物○汁物○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○そぼろ丼○揚げ出し豆腐○小松菜の辛子和え○汁物○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 1,685kcal たんぱく質 41.8g 脂質 59.5g  
炭水化物 240.2g 食塩相当量 9.0g



26  
月



食の  
望遠鏡  
ベトナム

### 鶏肉のフォー

米粉を原料とした、つるつるとしている麺に鶏肉の旨味と甘味、生姜の香りを活かしたスープを合わせました。現地では牛ベースのスープやトッピングにライム、香草などアレンジして食べているそうです。

- 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○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○ベトナム 鶏肉のフォー○春雨サラダ○ツナとキャベツの炒め煮○マンゴー
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○金平ごぼう○汁物○ご飯○白菜の土佐酢和え



熱量 1,097kcal  
たんぱく質 38.4g  
脂質 13.1g  
炭水化物 199.7g  
食塩相当量 11.2g

29  
木

- 朝 ○野菜つみれ○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○アジの竜田揚げ○モロヘイヤお浸し○いかと里芋の煮物○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,493kcal たんぱく質 49.7g 脂質 34.5g  
炭水化物 237.0g 食塩相当量 7.8g



30  
金

- 朝 ○かぶとカニカマの和風煮○ふきと油揚げの煮物○汁物○ご飯○ヨーグルト○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○牛すき煮○キャベツの酢の物○南瓜煮○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○チキン南蛮○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,571kcal たんぱく質 46.9g 脂質 39.3g  
炭水化物 250.2g 食塩相当量 9.6g



27  
火

- 朝 ○がんもの含め煮○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○ほっこり煮合わせ○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,473kcal たんぱく質 42.5g 脂質 28.1g  
炭水化物 257.0g 食塩相当量 8.1g



### 今月の旬な食材

#### ○いんげん○オクラ○ぜんまい

3日 昼 いんげんの白和え

11日 昼 19日 朝  
オクラと長芋の和え物

22日 朝 30日 夕  
いんげんのごま和え

23日 朝 絹揚げとオクラのそぼろあん

例えばオクラのぬめりの主成分は、水溶性食物繊維で血糖値の上昇を防ぐといわれています。