

「おいしい」という笑顔のために 

2023

7月
文月

第206号

I

今月の献立



暑さ
吹きとばし
お元気で

千

今月の季節御膳

七夕御膳

今月の季節メニュー

土用の丑の日

5周年記念

5周年記念御膳



よ

今月の表紙

渡邊 榮子 さま
木村 千草 さま
小泉 ウメ子 さま
藤田 富士子 さま
伊澤 よし江 さま

豊玉デイサービス
(東京都練馬区)



SOMPOケアフーズ

今月の旬な食材

○オクラ○きゅうり○なす○モロヘイヤ

3日朝 なすのおかか和え
6日夕 30日昼 モロヘイヤお浸し
11日朝 18日昼 26日昼
なすとみょうがの和え物
14日朝 絹揚げとオクラのそぼろあん
17日夕 31日夕 きゅうりの酢の物
19日夕 オクラのお浸し
21日朝 オクラの梅肉和え
22日夕 オクラと長芋の和え物

例えばきゅうりに含まれているカリウムには利尿作用があり、体を冷ますといわれています。暑い夏にはぴったりの食材です。

1土

朝 ○白菜の煮浸し○金平ポテト○汁物○ご飯
○乳飲料○サンマの蒲焼
昼 ○豚キムチ○五目豆腐揚げ○チンゲン菜の煮浸し
○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
夕 ○肉団子○いんげんの白和え○汁物○ご飯
○ぶどう

熱量 1,610kcal たんぱく質 49.8g 脂質 40.8g
炭水化物 253.5g 食塩相当量 8.5g



2日

朝 ○魚肉ソーセージ炒め○野菜のマリネ
○汁物○パン○乳飲料○ポテトサラダ
昼 ○筑前煮○生湯葉○白菜と貝の煮浸し
○汁物○ご飯○チョコパイ
夕 ○サバの味噌煮○みかんなます○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,598kcal たんぱく質 49.1g 脂質 50.4g
炭水化物 234.2g 食塩相当量 9.4g



3月

朝 ○がんもの含め煮○なすのおかか和え
○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○ロールケーキ(キャラメル)
夕 ○ハンバーグ○キャベツとウインナーの
ソテー○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,725kcal たんぱく質 58.4g 脂質 57.1g
炭水化物 235.5g 食塩相当量 8.5g



4火

5周年記念



5周年記念御膳

5周年を記念し特別なメニューをご用意しました。うなぎとえびを乗せた散らし寿司に天ぷらの盛り合わせ、ストロベリーショートケーキと華やかな御膳をご用意しました。ぜひ特別なひとときをお楽しみください。

朝 ○とろろ○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯
○乳飲料○めばるの塩麹焼き
昼 ○うなぎえび散らし寿司○天ぷら盛り合わせ○ほうれん草の白和え○汁物○ストロベリーショートケーキ
夕 ○餃子○なすの味噌炒め○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート



熱量 1,632kcal
たんぱく質 46.5g
脂質 37.5g
炭水化物 269.8g
食塩相当量 9.5g

5水

朝 ○鶏肉のミルク煮○レンコンサラダ○汁物○パン
○乳飲料○ほうれん草とコーンのバター炒め
昼 ○メンチカツ○かに大根○白菜漬○汁物
○ご飯○リンゴゼリー
夕 ○炊き合わせ○人参とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,671kcal たんぱく質 44.9g 脂質 54.4g
炭水化物 246.4g 食塩相当量 9.6g



6木

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○ブリ大根
昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○ほっこり煮合わせ○春菊としめじのお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
夕 ○豚じゃが○モロヘイヤお浸し○汁物
○梅しそご飯○メロン

熱量 1,710kcal たんぱく質 55.9g 脂質 39.0g
炭水化物 271.6g 食塩相当量 10.8g



7

金

今月の

季節
御膳

昼食

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、夜空のようなサイダーゼリーなど、夏らしくさっぱりとした御膳に仕上げました。

- 朝 ○豆腐つくね団子○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳飲料○サーモン西京焼き
- 昼 ○七夕そうめん○枝豆ととうもろこしのつまみ天
○里芋の含め煮○サイダーゼリー
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○小松菜の辛子和え○汁物
○ご飯○白菜の煮浸し



熱量 1,309kcal
たんぱく質 47.8g
脂質 25.6g
炭水化物 213.7g
食塩相当量 9.2g

10

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○サワラの塩焼き
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○根菜の海老そばろあん
○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,418kcal たんぱく質 49.7g 脂質 27.9g
炭水化物 232.6g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



11

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○豚肉とゆりねの玉子とじ
- 昼 ○サワラの西京焼き○牛蒡と蓮根のそばろあん○白菜
の土佐酢和え○汁物○ひじきご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○牛すき煮○キャベツと昆布の和え物
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,551kcal たんぱく質 51.1g 脂質 39.4g
炭水化物 243.3g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



8

土

- 朝 ○だし奴○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
○乳飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○麻婆豆腐○エビシューマイ○ナムル○汁物
○ご飯○チョコプチシュー
- 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○白桃のコンポート

熱量 1,523kcal たんぱく質 47.6g 脂質 41.7g
炭水化物 231.3g 食塩相当量 8.2g



12

水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○コールスロー○汁物
○パン○乳飲料○ミートボールナポリタン
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○人参と玉子の炒め物○小松菜の
おかか和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○いかと里芋の煮物
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,483kcal たんぱく質 55.7g 脂質 35.3g
炭水化物 229.0g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



9

日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○パン○乳飲料○スパゲティサラダ
- 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○コーヒゼリー
- 夕 ○アジの照り焼き○山菜みぞれ和え○汁物
○ご飯○ぶどう

熱量 1,615kcal たんぱく質 51.9g 脂質 51.5g
炭水化物 228.8g 食塩相当量 9.0g



13

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 ○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 ○チーズインハンバーグ○キャベツの
コンソメ煮○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,756kcal たんぱく質 56.9g 脂質 50.4g
炭水化物 262.8g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



14

金

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○小松菜のお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料○骨まで食べる鰯の干物
- 昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天
○さつま芋の彩り煮○みかんシロップ漬け
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○めかぶ○汁物○ご飯
○かぶと柚子のつみれあんかけ煮

熱量 1,501kcal たんぱく質 54.5g 脂質 34.4g
炭水化物 237.4g 食塩相当量 10.3g

昼食



夕食



15

土

- 朝 ○厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳飲料○信田巻
- 昼 ○サーモンのソテー○レンコンサラダ○じゃが芋
クリーム煮○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○チキン南蛮○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,539kcal たんぱく質 57.7g 脂質 33.6g
炭水化物 245.8g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



16

日

- 朝 ○チーズオムレツ○クリームパスタ○汁物
○パン○乳飲料○ごぼうサラダ
- 昼 ○チンジャオロース○しゅうまい○ほうれん草
ナムル○汁物○ご飯○メープルプチケーキ
- 夕 ○サバの照り焼き○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,698kcal たんぱく質 52.3g 脂質 63.1g
炭水化物 219.6g 食塩相当量 8.3g

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』

16日
昼食

チンジャオロース



オイスターソースと醤油を
使用したコクのある
味付けに仕上げ、
具材と合わせました。
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。

新

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

15日
昼食

サーモンのソテー



醤油の風味とソテーにした
サーモンがよく合い、
うま味が引き立つ一品に
仕上げました。
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

17

月

- 朝 ○だし奴○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物
○ご飯○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○ポークソテー○かに風味サラダ○ほうれん草と
ベーコンの玉子炒め○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○親子煮○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯
○ぶどう

熱量 1,597kcal たんぱく質 60.5g 脂質 38.4g
炭水化物 256.6g 食塩相当量 9.2g

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』

15日
夕食

チキン南蛮



鶏モモ肉から旨味の強い
胸肉に変更し
ご飯に合う甘酢っぱい
タレと合わせました。
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。

18

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○納豆
- 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○プリン
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○切干大根煮
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,587kcal たんぱく質 50.3g 脂質 38.6g
炭水化物 248.8g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



19
水

- 朝 ○スクランブルエッグ○大豆のコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料○ポテトサラダ
- 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○サイダーゼリー
- 夕 ○赤魚の塩焼き○牛しぐれ煮○汁物○ご飯
○オクラのお浸し

熱量 1,512kcal たんぱく質 50.3g 脂質 42.4g
炭水化物 231.4g 食塩相当量 11.7g



昼食

夕食

20
木

- 朝 ○高野豆腐の含め煮○なすのおかか煮
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 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○黒糖ろーるけき
- 夕 ○チキンステーキ○南瓜サラダ○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,660kcal たんぱく質 63.6g 脂質 47.3g
炭水化物 238.7g 食塩相当量 7.0g



昼食

夕食

21
金

- 朝 ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○オクラの梅肉
和え○汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○かに玉○エビシューマイ○ナムル○汁物
○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○肉じゃが○いんげんの白和え○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,580kcal たんぱく質 46.5g 脂質 30.1g
炭水化物 272.5g 食塩相当量 9.2g



昼食

夕食

22
土

- 朝 ○がんもの含め煮○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○ウインナーカレー
○ローストポークのサラダ○りんご
- 夕 ○具たくさん豚汁○チキンカツ○ブロッコリーの
お浸し○6色の野菜ご飯○オクラと長芋の和え物

熱量 1,691kcal たんぱく質 56.5g 脂質 54.8g
炭水化物 235.5g 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』

22日
昼食

ウインナーカレー



そんぽ流こども食堂用の
特製カレーを
作り上げました。
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。

23
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○キャベツと蒸し鶏のサラダ
○汁物○パン○乳飲料○じゃが芋クリーム煮
- 昼 ○えび散らし寿司○揚げ出し豆腐
○うずら豆○汁物○プチシュー
- 夕 ○赤魚の西京焼き○田舎煮○汁物○ご飯
○パイナップル

熱量 1,421kcal たんぱく質 44.3g 脂質 29.4g
炭水化物 239.5g 食塩相当量 8.3g



昼食

夕食

24
月

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○大根の梅肉和え
○汁物○ご飯○乳飲料○里芋と牛肉の旨煮
- 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 ○鶏のさっぱり煮○きのこ油揚げの
甘辛炒め○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,612kcal たんぱく質 47.8g 脂質 36.8g
炭水化物 267.8g 食塩相当量 10.1g



昼食

夕食

25
火

- 朝 ○とろろ○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯
○乳飲料○赤魚みぞれ煮
- 昼 ○焼きそば○枝豆しんじょ○いんげんの
ごま和え○汁物○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○タラのクリーム煮○大豆のコンソメ煮
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,284kcal たんぱく質 48.3g 脂質 27.5g
炭水化物 203.4g 食塩相当量 9.4g



昼食

夕食

26
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 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○まんじゅう(吹雪)
- 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 1,570kcal たんぱく質 51.5g 脂質 41.5g
炭水化物 244.8g 食塩相当量 9.9g



29
土

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○キャベツと油揚げの蒸し煮○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○牛丼○南瓜煮○青菜とカニカマのお浸し○汁物○チョコクッキー
- 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 1,682kcal たんぱく質 59.2g 脂質 55.9g
炭水化物 232.1g 食塩相当量 8.5g



27
木

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯○乳飲料○サンマの蒲焼
- 昼 ○酢豚○玉子ときくらげの炒め物○春雨サラダ○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○タラのパン粉焼き○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,515kcal たんぱく質 46.4g 脂質 30.4g
炭水化物 257.1g 食塩相当量 7.1g



30
日

昼食



今月の
季節
メニュー

7月30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 ○ミートボールナポリタン○クリームパスタ○汁物○パン○乳飲料○スパゲティサラダ
- 昼 ○うなぎ蒲焼○ふきと油揚げの煮物○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○れんこんと昆布の煮物○汁物○ご飯○メロン



熱量 1,667kcal
たんぱく質 58.3g
脂質 51.9g
炭水化物 234.4g
食塩相当量 8.8g

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

27日
夕食

タラのパン粉焼き



骨をとった助宗だらに
バジルを合わせたパン粉を
まぶし焼きました。
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。

28
金

- 朝 ○豚肉のさっと煮○大根のそぼろ煮○汁物○ご飯○乳飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○炊き合わせ(春夏)○金平ごぼう○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○いちごプチシュー
- 夕 ○照り焼きチキン○じゃが芋煮○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,378kcal たんぱく質 47.0g 脂質 23.7g
炭水化物 237.6g 食塩相当量 8.2g



31
月

- 朝 ○かぶとカニカマの和風煮○なすの田舎煮○汁物○ご飯○乳飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○ひじき生姜風味和え

熱量 1,373kcal たんぱく質 42.2g 脂質 23.1g
炭水化物 242.3g 食塩相当量 10.5g

