

「おいしい」という笑顔のために 

2024

6月
水無月

第217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〉 釜揚げじらす井

食の望遠鏡

〈フランス〉 かにクロケット



SOMPOケアフーズ

1

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 ○サバの塩焼き○冬瓜のあんかけ○人参とワカメ
のごま酢和え○汁物○ご飯○いちごプッシュー
- 夕 ○豚じゃが○小松菜の辛子和え○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,417kcal たんぱく質 45.3g 脂質 38.8g
炭水化物 223.1g 食塩相当量 7.5g



4

火

- 朝 ○がんもの含め煮○菜の花と湯葉の煮浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○筍の煮物
- 昼 ○タラのムニエル○南瓜サラダ○ほうれん草と
コーンのバター炒め○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○黄桃シロップ漬け

熱量 1,355kcal たんぱく質 46.2g 脂質 29.1g
炭水化物 227.9g 食塩相当量 7.7g



2

日

毎月のご当地
メニュー

静岡県

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。

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 ○オムレツ○ボロニアソーセージ○汁物○パン
○乳飲料○豆サラダ
- 昼 ○静岡県 釜揚げしらす丼○野菜の酢味噌和え
○さつま芋甘辛煮○汁物○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

夕食



熱量 1,518kcal
たんぱく質 54.0g
脂質 43.1g
炭水化物 229.7g
食塩相当量 9.6g

3

月

- 朝 ○根菜の海老そばろあん○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○牛すき煮○キャベツの酢の物○南瓜煮
○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○みかん

熱量 1,426kcal たんぱく質 40.1g 脂質 32.4g
炭水化物 248.7g 食塩相当量 9.4g



5

水

- 朝 ○目玉焼き○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○ねぎ焼き○チンゲン菜の煮浸し
○りんご
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○アスパラと大根の
さっぱり和え○汁物○ご飯○信田煮

熱量 1,266kcal たんぱく質 42.7g 脂質 21.6g
炭水化物 224.9g 食塩相当量 12.8g



6

木

- 朝 ○とろろ○はんぺん和小松菜の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し
○ほっこり煮合わせ○汁物○どら焼き
- 夕 ○かに玉○野菜の中華煮○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬け

熱量 1,330kcal たんぱく質 42.3g 脂質 20.5g
炭水化物 246.0g 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』

4日
昼食

タラのムニエル



ソースをつけて欲しいという
ご要望からムニエルに
よく合うトマトソースを
ご準備しました
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。

7

金

- 朝 ○甘辛鶏つくね○豆と海藻のしそ風味
○汁物○ご飯○ヨーグルト○サケ西京焼き
- 昼 ○豚焼肉○豆腐つくね団子○ツナサラダ
○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○金平ごぼう○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,536kcal たんぱく質 53.8g 脂質 39.7g
炭水化物 242.2g 食塩相当量 8.6g



11

火

- 朝 ○だし奴○豚バラねぎ塩炒め○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○白身魚の洋風南蛮漬○ポテトサラダ○キャベツと
ソーセージのソテー○汁物○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○親子煮○なすとみょうがの和え物○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,511kcal たんぱく質 51.0g 脂質 48.3g
炭水化物 220.4g 食塩相当量 8.0g



8

土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○ブロッコリーお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○ハヤシライス○豆腐サラダ○マンゴー
- 夕 ○カレーの煮付け○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○筍の土佐煮

熱量 1,252kcal たんぱく質 52.6g 脂質 21.9g
炭水化物 213.1g 食塩相当量 7.8g



12

水

- 朝 ○じゃが芋クリーム煮○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 ○マスの塩焼き○野菜の五目煮○長芋とワカメ
のごま酢和え○汁物○菜めし○芋ようかん
- 夕 ○八宝菜○なすの味噌炒め○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,478kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.5g
炭水化物 243.7g 食塩相当量 9.5g



9

日

- 朝 ○野菜のトマト煮○マカロニサラダ○汁物
○パン○乳飲料○スクランブルエッグ
- 昼 ○豚キムチ○さつま芋の彩り煮○ほうれん草
の白和え○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯○パイナップルシロップ漬

熱量 1,544kcal たんぱく質 40.0g 脂質 47.3g
炭水化物 242.9g 食塩相当量 9.3g



13

木

- 朝 ○牛肉と野菜の炒め物○キャベツと昆布の
和え物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○田舎煮
- 昼 ○サバの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し
○めかぶ○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○ブロッコリーの
ごま和え○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,432kcal たんぱく質 48.2g 脂質 33.3g
炭水化物 236.9g 食塩相当量 8.1g



10

月

- 朝 ○大豆の五目煮○小松菜と人参のごま和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○味噌ラーメン○しゅうまい
○ほうれん草ナムル○サイダーゼリー
- 夕 ○肉団子○いんげんの白和え○汁物○ご飯
○ちくわと昆布の煮物

熱量 1,427kcal たんぱく質 52.3g 脂質 32.6g
炭水化物 237.1g 食塩相当量 11.7g



今月の旬な食材

○いんげん○オクラ○枝豆
○とうもろこし

2夕 20朝 28朝 いんげんのごま和え
10夕 いんげんの白和え
14昼 25夕 オクラのお浸し
16夕 オクラと長芋の和え物
21朝 絹揚げとオクラのそぼろあん
29夕 夏の炊き込みご飯(枝豆、とうもろこし)

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。

14

金

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

6月に見ごろを迎える紫陽花をイメージしたあじさい散らし寿司、ご好評いただいている天ぷら盛り合わせ、6月が旬のオクラのお浸しなど、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 ○厚焼き玉子○切干大根煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト○ほっけの塩焼き
- 昼 ○あじさい散らし寿司○天ぷら盛り合わせ
○オクラのお浸し○汁物○白花甘納豆
- 夕 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○さつま芋の彩り煮
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け



夕食

熱量 1,639kcal
たんぱく質 45.7g
脂質 42.0g
炭水化物 272.5g
食塩相当量 9.9g

17

月

- 朝 ○とろろ○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○はんぺんと小松菜の煮物
- 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 ○アンサンブルエッグ○かに風味サラダ
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,263kcal たんぱく質 45.8g 脂質 19.3g
炭水化物 226.9g 食塩相当量 6.9g



昼食



夕食

18

火

- 朝 ○切干大根とわかめの煮物○豚肉のさっと煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○きつねうどん○えびと竹の子の玉子とじ
○小松菜のお浸し○サイダーゼリー
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○しゅうまい○汁物
○ご飯○ナムル

熱量 1,411kcal たんぱく質 53.8g 脂質 31.2g
炭水化物 227.6g 食塩相当量 12.9g



昼食



夕食

15

土

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○卵の花○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○とんかつ○カリフラワーのおかか和え○大根の赤しそ漬け○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○サワラの西京焼き○白菜の煮浸し○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,345kcal たんぱく質 50.4g 脂質 30.1g
炭水化物 220.0g 食塩相当量 7.0g



昼食



夕食

16

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○南瓜サラダ
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○なすのおかか煮○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○肉じゃが○オクラと長芋の和え物○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,697kcal たんぱく質 49.7g 脂質 51.4g
炭水化物 258.6g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

19

水

- 朝 ○キャベツとソーセージのソテー○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 ○牛丼○豆腐つくね団子
○ブロッコリーお浸し○汁物○いちごゼリー
- 夕 ○刺身盛り合わせ○高野豆腐の含め煮
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,651kcal たんぱく質 53.0g 脂質 57.8g
炭水化物 236.7g 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』

18日
昼食

きつねうどん



より地域になじんだ
お食事を提供するため
うどんつゆのだしを
見直しました。
だしの効いた一品です。
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。

20
木

- 朝 ○冬瓜のあんかけ○いんげんのごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
昼 ○助六寿司○豚肉とゆりねの玉子とじ
○きゅうりの酢の物○汁物○ミルクまんじゅう
夕 ○チキンステーキ○ジャーマンポテト○汁物
○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,498kcal たんぱく質 57.4g 脂質 35.3g
炭水化物 239.5g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



21
金

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○ヨーグルト○骨まで食べる鰾の干物
昼 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○さつま芋昆布煮
○クワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯○どら焼き
夕 ○赤魚の煮付け○切干大根煮○汁物
○若菜ご飯○メロン

熱量 1,506kcal たんぱく質 58.1g 脂質 34.8g
炭水化物 243.6g 食塩相当量 9.9g

昼食



夕食



22
土

- 朝 ○わかめと干えびの当座煮○卵の花○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天
○いかと里芋の煮物○マンゴー
夕 ○豚肉の味噌焼き○五目豆腐揚げ○汁物
○ご飯○アスパラと大根のさっぱり和え

熱量 1,328kcal たんぱく質 62.6g 脂質 35.0g
炭水化物 209.1g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食



23
日

- 朝 ○マカロニナポリタン風○ごぼうサラダ
○汁物○パン○乳飲料○ボロニアソーセージ
昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○野菜の酢味噌和え
○さつま芋甘草煮○汁物○ご飯○水羊羹
夕 ○牛バラ焼肉炒め○白菜のお浸し○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,534kcal たんぱく質 44.7g 脂質 42.6g
炭水化物 242.1g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



24
月

食の
望遠鏡

フランス

昼食



フランス発祥の料理です。

かにクロケット

クロケットとは具材をホワイトソースと混ぜて俵型に成形し、衣をつけて揚げたものです。今回は紅ずわいがいと宮城県蔵王産ミルクを使用した特別なクリームコロッケにえびのうま味を活かしたソースを合わせました。

- 朝 ○牛蒡と蓮根のそぼろあん○ふきと油揚げの煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
昼 ○フランス かにクロケット○彩りピクルス
○ベーコンエッグ○汁物○ご飯○プリン
夕 ○炊き合わせ(春夏)○金平ごぼう○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬け

夕食



熱量 1,540kcal
たんぱく質 40.3g
脂質 41.1g
炭水化物 254.3g
食塩相当量 7.9g

25
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○銀ヒラスの照り焼き
昼 ○野菜カレー○ローストポークのサラダ
○レモンゼリー
夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○ひじき煮
○汁物○ご飯○オクラのお浸し

熱量 1,387kcal たんぱく質 39.7g 脂質 32.0g
炭水化物 240.9g 食塩相当量 8.2g

昼食



夕食



26
水

- 朝 ○じゃが芋クリーム煮○キャベツとベーコンの炒め物
○汁物○パン○カフェオーレ○ツナサラダ
昼 ○そぼろ丼○五目豆腐揚げ
○小松菜の辛子和え○汁物○ミニたい焼き
夕 ○エビチリ○ほうれん草ナムル○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,669kcal たんぱく質 45.2g 脂質 59.2g
炭水化物 241.1g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



27
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○レンコンの南部煮
- 昼 ○サバの照り焼き○はんぺんと小松菜の煮物
○大根の甘辛煮○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○豚の生姜焼き○野菜のマリネ○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,438kcal たんぱく質 44.5g 脂質 43.1g
炭水化物 219.4g 食塩相当量 7.6g



29
土

- 朝 ○卵の花○金平ポテト○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○麻婆豆腐○玉子ときくらげの炒め物○もやしのナムル○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○赤魚の西京焼き○キャベツの酢の物○汁物
○夏の炊き込みご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,255kcal たんぱく質 44.2g 脂質 16.4g
炭水化物 236.9g 食塩相当量 8.2g



28
金

- 朝 ○筍の土佐煮○いんげんのごま和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○なすの田舎煮
- 昼 ○いわしの竜田揚げ○モロヘイヤお浸し○いかと里芋の煮物○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○照り焼きチキン○大豆の五目煮○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,448kcal たんぱく質 50.7g 脂質 32.7g
炭水化物 239.5g 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』

29日
夕食

夏の炊き込みご飯



旬の枝豆ととうもろこしを
ふんだんに使用した
夏の時期限定の一品です。

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』

28日
昼食

いわしの竜田揚げ



醤油や生姜等で下味をつけた
いわしの竜田揚げに、
梅ダレでさっぱりと
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ご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

30
日

- 朝 ○スクランブルエッグ○キャベツとソーセージの
ソテー○汁物○パン○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○筑前煮○生湯葉○白菜と貝の煮浸し
○汁物○ご飯○抹茶水羊羹
- 夕 ○ハムカツコロケ盛り合せ○高野豆腐の玉子
とじ○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬

熱量 1,669kcal たんぱく質 52.2g 脂質 51.2g
炭水化物 251.9g 食塩相当量 10.0g



※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。
※色付けされているメニューは地域に合わせた味付けとなっております。
月により無い場合もございます。