

「おいしい」という笑顔のために 

2024

7月
文月

第218号

I

今月の献立



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

朝食のご当地メニュー

〈滋賀県〉えび豆

今月の表紙



永野 制子 さま	齋尾 洋子 さま
水野 昌子 さま	太田 光子 さま
中村 喜美子 さま	山路 睦代 さま
村上 和枝 さま	西 克子 さま
川中 園子 さま	吉川 須美子 さま

そんぼの家S 伊丹北 (兵庫県伊丹市荒牧南)



SOMPOケアフーズ

1
月

- 朝 ○豆ひじき○カリフラワーの甘酢漬け○汁物
○ご飯○乳飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○豚焼肉○白菜の土佐酢和え○あぶら揚げと
ぜんまい煮○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○ハンバーグ○なすのおかか和え○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,582kcal たんぱく質 52.9g 脂質 42.9g
炭水化物 246.6g 食塩相当量 8.6g



4
木

- 朝 ○絹揚げとオクラのそばろあん○豆と海藻のしそ
風味○汁物○ご飯○乳飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○金平ポテト○春菊としめじ
のお浸し○汁物○ご飯○いちごプッシュー
- 夕 ○白身魚のジンジャーソースかけ
○スパゲティサラダ○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,452kcal たんぱく質 55.8g 脂質 33.5g
炭水化物 233.0g 食塩相当量 8.5g



2
火

- 朝 ○とろろ○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯
○乳飲料○チンゲン菜の煮浸し
- 昼 ○えび散らし寿司○揚げ出し豆腐
○うずら豆○汁物○桃ゼリー
- 夕 ○かに玉○しゅうまい○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬け

熱量 1,496kcal たんぱく質 46.7g 脂質 24.9g
炭水化物 270.3g 食塩相当量 8.4g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

4日
夕食

白身魚のジンジャー ソースかけ



さっぱりとした白身魚に
生姜醤油ソースを絡め、
味を引き立てました。

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。

3
水

- 朝 ○ジャーマンポテト○ツナサラダ○汁物
○パン○乳飲料○ミートボールナポリタン
- 昼 ○アジフライ○かに大根○白菜漬○汁物
○ご飯○はちみつプッシュー
- 夕 ○炊き合わせ○人参とワカメのごま酢和え
○汁物○ゆかりご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,630kcal たんぱく質 47.1g 脂質 49.5g
炭水化物 250.1g 食塩相当量 8.8g



5
金

- 朝 ○だし奴○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
○乳飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○牛丼○ちくわと昆布の煮物○小松菜と
人参のごま和え○汁物○チョコクッキー
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○なすのお浸し
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,710kcal たんぱく質 54.7g 脂質 57.7g
炭水化物 250.3g 食塩相当量 9.6g



今月の旬な食材

○ゴーヤ○オクラ○なす○モロヘイヤ

- 1 夕 8 朝 なすのおかか和え
4 朝 絹揚げとオクラのそばろあん
5 夕 なすのお浸し
6 夕 11 夕 オクラと長芋の和え物
16 昼 なすとみょうがの和え物
18 朝 なすのおかか煮
- 19 朝 オクラの梅肉和え
24 昼 モロヘイヤお浸し
27 昼 ゴーヤチャンプル
29 夕 オクラのお浸し
29 朝 なすの田舎煮

例えばゴーヤには独特の苦み成分の一つにモモルディンがあります。胃の働きが弱まりやすい夏場においても胃の働きを活発にし、食欲の増進につながり、疲労回復や夏バテの防止に効果的といわれています。

6
土

- 朝 ○アスパラと大根のさっぱり和え○ブロッコリーの
ごま和え○汁物○ご飯○乳飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○餃子○野菜の中華煮○ナムル○汁物
○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○肉豆腐○オクラと長芋の和え物○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,475kcal たんぱく質 43.0g 脂質 30.0g
炭水化物 260.3g 食塩相当量 8.7g



7

日

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 ○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○ポテトサラダ

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 ○サワラの西京焼き○ひじき生姜風味和え
○汁物○ご飯○はんぺん和小松菜の煮物



夕食

熱量 1,301kcal
たんぱく質 42.5g
脂質 37.4g
炭水化物 198.9g
食塩相当量 8.9g

9

火

朝 ○牛肉と野菜の炒め物○カリフラワーの
おかか和え○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
昼 ○赤魚の幽庵焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん○白菜の土佐
酢和え○汁物○ひじきご飯○ロールケーキ(キャラメル)
夕 ○豚肉の味噌焼き○生湯葉○汁物○ご飯
○みかん

熱量 1,385kcal たんぱく質 49.6g 脂質 36.2g
炭水化物 217.9g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

10

水

朝 ○チーズオムレツ○ミートボールナポリタン
○汁物○パン○乳飲料○マカロニサラダ
昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○大根とカニの中華
煮○春雨サラダ○汁物○ご飯○リンゴゼリー
夕 ○サバの塩焼き○大豆の五目煮○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,749kcal たんぱく質 55.6g 脂質 56.1g
炭水化物 255.4g 食塩相当量 10.2g



昼食



夕食

8

月

朝 ○厚揚げの海老あんかけ○なすのおかか和え
○汁物○ご飯○乳飲料○焼きカラフトししゃも
昼 ○チキンステーキ○南瓜サラダ○マカロニ
ナポリタン風○汁物○ご飯○チョコパイ
夕 ○豚じゃが○切干大根と昆布の煮物○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,648kcal たんぱく質 61.1g 脂質 44.5g
炭水化物 254.6g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

11

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○銀ヒラスの照り焼き
昼 ○メンチカツ○冬瓜のあんかけ○セロリの
浅漬け○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
夕 ○親子煮○オクラと長芋の和え物○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,584kcal たんぱく質 53.1g 脂質 43.7g
炭水化物 249.6g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

12

金

朝 ○だし奴○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物
○ご飯○乳飲料○骨まで食べる鰯の干物
昼 ○茶そば○菜の花と湯葉の煮浸し
○ブロッコリーのごま和え○みかんシロップ漬け
夕 ○チーズインハンバーグ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○ご飯○豆サラダ

熱量 1,514kcal たんぱく質 58.9g 脂質 37.5g
炭水化物 236.6g 食塩相当量 11.7g



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』

8日
夕食30日
朝食切干大根と
昆布の煮物

素材の味を大切に、
すっきりとした甘さと
味わいに仕上げました。

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。

13

土

- 朝 ○厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○ビーフカレー○ローストポークのサラダ
○りんご
- 夕 ○チキン南蛮○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯○卵の花

熱量 1,618kcal たんぱく質 56.7g 脂質 44.3g
炭水化物 250.3g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



14

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ツナサラダ○汁物
○パン○乳飲料○マカロニナポリタン風
- 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○グレープゼリー
- 夕 ○アジの照り焼き○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,477kcal たんぱく質 54.5g 脂質 38.5g
炭水化物 227.1g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



15

月

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○小松菜のお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○ポークソテー○かに風味サラダ
○ジャーマンポテト○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○筑前煮○クワイとワカメの酢の物○汁物
○夏の炊き込みご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,525kcal たんぱく質 56.7g 脂質 35.4g
炭水化物 249.9g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



16

火

朝食のご当地
メニュー

滋賀県



朝食
親から子へと継承される
古くから伝わるご当地料理です。

えび豆

えび豆とはスジエビと大豆を甘辛く煮たご飯のお供に
ぴったりな一品で、「えびのように腰が曲がるまでめに
くらせますように」と長寿への願いがこめられています。
ぜひ滋賀県のご当地料理を朝からお楽しみください!

- 朝 ○信田煮○小松菜と人参のごま和え○汁物
○ご飯○乳飲料○滋賀県 えび豆
- 昼 ○いわしの竜田揚げ○高野豆腐の玉子とじ○なすと
みょうがの和え物○汁物○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○切干大根煮○汁物
○ご飯○メロン

昼食



熱量 1,548kcal
たんぱく質 48.4g
脂質 39.9g
炭水化物 248.2g
食塩相当量 9.8g

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。

※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。

17

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○ごぼうサラダ
- 昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天
○豚肉と菜の花のゴマ煮○レモンゼリー
- 夕 ○赤魚の塩焼き○人参と玉子の炒め物
○汁物○ご飯○カリフラワーのおかか和え

熱量 1,418kcal たんぱく質 50.9g 脂質 43.3g
炭水化物 211.2g 食塩相当量 10.5g

昼食



夕食



18

木

- 朝 ○れんこんと昆布の煮物○なすのおかか煮
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 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○白花甘納豆
- 夕 ○コロッके盛り合せ○大根の梅肉和え
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,534kcal たんぱく質 37.7g 脂質 37.0g
炭水化物 265.8g 食塩相当量 7.5g



昼食



夕食

19

金

- 朝 ○がんもの含め煮○オクラの梅肉和え○汁物
○ご飯○乳飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○麻婆春雨○海鮮しゅうまい○ナムル
○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○牛すき煮○キャベツと昆布の和え物
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,439kcal たんぱく質 42.7g 脂質 27.5g
炭水化物 260.6g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

20

土

- 朝 ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○ひじき
生姜風味和え○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 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○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○ブロッコリーお浸し
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,394kcal たんぱく質 53.2g 脂質 26.1g
炭水化物 240.0g 食塩相当量 6.8g



昼食



夕食

21

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○ポークビーンズ
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○めかぶ○筍の土佐煮
○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○赤魚の西京焼き○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○りんご

熱量 1,357kcal たんぱく質 45.7g 脂質 34.0g
炭水化物 219.6g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

22

月

- 朝 ○豆ひじき○雷こんにゃく○汁物○ご飯
○乳飲料○白菜の煮浸し
- 昼 ○海鮮フライ○野菜の五目煮○浅漬け
○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○きのこ油揚げの甘辛
炒め○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,563kcal たんぱく質 49.9g 脂質 41.8g
炭水化物 250.2g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

23

火

- 朝 ○とろろ○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯
○乳飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○炊き合わせ(春夏)○金平ごぼう○小松菜と人参
のごま和え○汁物○6色の野菜ご飯○いちごゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○スパゲティサラダ
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,495kcal たんぱく質 40.8g 脂質 32.5g
炭水化物 262.6g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

24

水

昼食



7月24日は土用の丑の日

今月の
季節
メニュー

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 ○かぼちゃの洋風煮○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳飲料○かに風味サラダ
- 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○ミルクまんじゅう
- 夕 ○照り焼きチキン○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○パイナップルシロップ漬け



夕食

熱量 1,498kcal
たんぱく質 52.4g
脂質 40.5g
炭水化物 234.2g
食塩相当量 7.9g

25
木

- 朝 ○切干大根煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○酢豚○玉子ときくらげの炒め物
○春雨サラダ○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○タラのパン粉焼き○ツナとキャベツの炒め煮○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,390kcal たんぱく質 39.3g 脂質 28.1g
炭水化物 246.9g 食塩相当量 7.3g



29
月

- 朝 ○人参と玉子の炒め物○なすの田舎煮○汁物
○ご飯○乳飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○豚キムチ○いか大根○生湯葉○汁物
○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○オクラのお浸し
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,406kcal たんぱく質 45.3g 脂質 31.9g
炭水化物 237.1g 食塩相当量 8.1g



26
金

- 朝 ○はんぺん和小松菜の煮物○大根のそぼろ煮
○汁物○ご飯○乳飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○かつ丼○ちくわと昆布の煮物○ほうれん草とツナの和え物○汁物○水羊羹
- 夕 ○クワイ入り肉団子○高野豆腐の玉子とじ
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,519kcal たんぱく質 54.3g 脂質 33.0g
炭水化物 255.0g 食塩相当量 8.7g



30
火

- 朝 ○えびと竹の子の玉子とじ○切干大根と昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○ナポリタン○コールスロー○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○ぶどうジュース○ミニたい焼き
- 夕 ○肉じゃが○めかぶ○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,590kcal たんぱく質 45.4g 脂質 40.3g
炭水化物 259.9g 食塩相当量 10.9g



27
土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○キャベツと油揚げの蒸し煮○汁物○ご飯○乳飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○ぶっかけうどん○レバー和風煮込み
○ゴーヤチャンプル○サイダーゼリー
- 夕 ○サバの照り焼き○玉ねぎそぼろ煮○汁物
○ご飯○小松菜のおかか和え

熱量 1,384kcal たんぱく質 51.2g 脂質 34.5g
炭水化物 216.0g 食塩相当量 8.5g



31
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○肉団子○根菜の海老そぼろあん○いんげんのごま和え○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○サバの味噌煮○チンゲン菜の煮浸し
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,606kcal たんぱく質 47.7g 脂質 51.7g
炭水化物 240.1g 食塩相当量 8.6g



28
日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○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 ○カレーの煮付け○白菜と貝の煮浸し
○大根の梅肉和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○ハムカツコロツケ盛り合せ○大豆の五目煮
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,587kcal たんぱく質 51.1g 脂質 42.3g
炭水化物 250.7g 食塩相当量 8.0g



※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。