

「おいしい」という笑顔のために 

2025

6月
水無月

第229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

〈宮崎県〉冷や汁

食の望遠鏡

〈フランス〉かにクロケット

駅弁風

〈北海道〉たっぷり甘えび弁当

今月の表紙

酒井 由美子 さま

そんぽの家 隅田公園
(東京都台東区橋場)



SOMPOケアフーズ

1

日

- 朝 ○ポークビーンズ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料○南瓜サラダ
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○チキンカツ○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,492kcal たんぱく質 45.3g 脂質 49.7g
炭水化物 215.4g 食塩相当量 11.8g

昼食



夕食



5

木

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○はんぺんと小松菜の煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○揚げ出し豆腐○白菜の土佐酢和え○季節の栲(夏)○ご飯○プリン
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○夏の炊き込みご飯○メロン

熱量 1,292kcal たんぱく質 47.1g 脂質 24.2g
炭水化物 222.6g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



2

月

- 朝 ○根菜の海老そぼろあん○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○麻婆豆腐○海鮮しゅうまい○(ほうれん草ナムル)○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○牛すき煮○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート

熱量 1,376kcal たんぱく質 44.2g 脂質 27.8g
炭水化物 241.8g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



6

金

駅弁風

北海道

昼食



北海道で明治32年から続く
駅弁屋の弁当を参考にしました。

たっぷり甘えび弁当

酢飯の上にたっぷりに乗せた甘えび、プチプチとした食感が特徴のとびっこ、錦糸玉子を乗せ、華やかに仕上げました。酢飯の酸味・甘えびの甘味・とびっこの塩味がバランスよく合わさり箸が進みます!

- 朝 ○金平ポテト○豆と海藻のしそ風味○汁物
○ご飯○ヨーグルト○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○北海道 たっぱり甘えび弁当○高野豆腐の含め煮
○オクラのお浸し○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○なすの煮浸し
○汁物○ご飯○パイナップル

夕食



熱量 1,558kcal
たんぱく質 60.4g
脂質 34.2g
炭水化物 253.1g
食塩相当量 9.8g

3

火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○厚揚げのきのこあんかけ
- 昼 ○タラのムニエル○えびグラタン○野菜のマリネ○汁物○ご飯○ココアウエハース
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○田舎煮○汁物
○ご飯○彩りサラダ(和風)

熱量 1,339kcal たんぱく質 42.0g 脂質 25.6g
炭水化物 234.8g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



4

水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○ミートボールナポリタン
○汁物○パン○カフェオーレ○コールスロー
- 昼 ○とろろそば○ヒレカツ
○わかめと干えびの当座煮○サイダーゼリー
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○カリフラワーのおかか和え

熱量 1,629kcal たんぱく質 61.1g 脂質 45.6g
炭水化物 243.1g 食塩相当量 10.8g

昼食



夕食



7

土

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○サバの照り焼き○ツナとキャベツの炒め煮
○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○八宝菜○しゅうまい○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,500kcal たんぱく質 51.3g 脂質 40.5g
炭水化物 238.1g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



8

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○レンコンサラダ○汁物○パン
 ○乳飲料○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
 昼 ○マスの塩焼き○玉ねぎそぼろ煮○めかぶ
 ○汁物○ご飯○水羊羹
 夕 ○豚キムチ○さつま芋の彩り煮○汁物
 ○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,471kcal たんぱく質 51.0g 脂質 39.9g
 炭水化物 229.4g 食塩相当量 10.0g

昼食



夕食



9

月

腸内環境
の日

- 朝 ○四目厚焼き玉子○雷こんにゃく○汁物
 ○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
 昼 ○野菜カレー○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)
 ○レモンゼリー
 夕 ○炊き合わせ○牛肉と野菜の炒め物○汁物
 ○菜めし○クワイとワカメの酢の物

熱量 1,404kcal たんぱく質 39.8g 脂質 33.5g
 炭水化物 240.0g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



10

火

- 朝 ○豚バラねぎ塩炒め○青菜とカニカマのお浸し
 ○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
 昼 ○牛丼○南瓜のそぼろ煮○ほうれん草の
 白和え○汁物○ミルクまんじゅう
 夕 ○鶏のさっぱり煮○きのこ油揚げの
 甘辛炒め○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,591kcal たんぱく質 55.1g 脂質 46.0g
 炭水化物 246.7g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



11

水

今月の

季節
御膳

6月に見ごろを迎える紫陽花を
 イメージした散らし寿司です。

あじさい御膳

しそ香る酢飯に錦糸玉子といくらを彩りよくあしらった
 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、旬のオクラのお浸しなど彩り豊かな御膳をご用意しました。
 ぜひ、ご賞味ください。

- 朝 ○ほうれん草とコーンのバター炒め○スパゲティサラダ
 ○汁物○パン○カフェオーレ○ボロニアソーセージ
 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○チョコパイ
 夕 ○かに玉○ナムル○汁物○ご飯○りんご

夕食



熱量 1,685kcal
 たんぱく質 45.2g
 脂質 55.5g
 炭水化物 254.4g
 食塩相当量 11.4g

12

木

- 朝 ○だし奴○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯
 ○乳酸菌飲料○メバルの塩麹焼き
 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 ○サバの煮付け○野菜の五目煮○汁物
 ○ご飯○小松菜の辛子和え

熱量 1,328kcal たんぱく質 53.6g 脂質 28.6g
 炭水化物 214.1g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



今月の旬な食材

○オクラ○いんげん○枝豆
 ○とうもろこし

5 夕 夏の炊き込みご飯(枝豆・とうもろこし)

6 昼 11 昼 オクラのお浸し

14 朝 19 朝 25 夕 いんげんの白和え

16 朝 絹揚げとオクラのそぼろあん

17 昼 オクラの梅肉和え

25 昼 オクラと長芋の和え物

枝豆はビタミンB1が多く
 含まれており疲労回復に
 効果的といわれていま
 す。また、野菜の中の含
 有量トップレベルです。

13

金

- 朝 ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○がんもの
 含め煮○汁物○ご飯○ヨーグルト○ブリ大根
 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○黒糖ろーるけーき
 夕 ○親子煮○レンコンの南部煮○汁物○ご飯
 ○洋梨のコンポート

熱量 1,470kcal たんぱく質 55.5g 脂質 27.4g
 炭水化物 250.7g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



14

土

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○いんげんの白和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○とんかつ○えびと竹の子の玉子とじ○大根の赤しそ漬○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○サワラの西京焼き○さつま芋昆布煮○季節の椀物(夏)○ご飯○パイナップルシロップ漬

熱量 1,584kcal たんぱく質 60.1g 脂質 40.7g
炭水化物 246.8g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



15

日

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋ベーコン炒め
○汁物○パン○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○そばろ丼○ちくわと昆布の煮物○ほうれん草の白和え○汁物○オレンジゼリー
- 夕 ○刺身盛り合わせ○高野豆腐の含め煮○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬

熱量 1,462kcal たんぱく質 48.8g 脂質 40.7g
炭水化物 226.1g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



16

月

- 朝 ○とろろ○絹揚げとオクラのそばろあん
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○白菜の煮浸し
- 昼 ○白身魚の洋風さっぱりソース○キャベツとソーセージのソテー○ツナサラダ○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○豚の生姜焼き○信田煮○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,513kcal たんぱく質 47.2g 脂質 41.9g
炭水化物 237.4g 食塩相当量 7.2g

昼食



夕食



17

火

- 朝 ○冬瓜のあんかけ○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○大根の甘辛煮○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○大きなエビチリ○しゅうまい○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,457kcal たんぱく質 47.7g 脂質 32.2g
炭水化物 246.5g 食塩相当量 9.7g

昼食



夕食



18

水

- 朝 ○ゆでたまご○ベーコンポテト○汁物○パン
○カフェオーレ○ミートボールナポリタン
- 昼 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○さつま芋の彩り煮○生湯葉○汁物○ご飯○抹茶水羊羹
- 夕 ○アジの塩焼き○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯○オレンジ

熱量 1,591kcal たんぱく質 56.0g 脂質 41.4g
炭水化物 247.5g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



19

木

腸内環境の日

毎月のご当地メニュー

宮崎県

冷や汁

冷や汁は、宮崎県の郷土料理で、焼いた魚のすり身に味噌やゴマを混ぜ、だし汁で伸ばし、きゅうりや豆腐などを加えた冷たい汁物です。暑い夏に食欲が落ちたときに、冷や汁にご飯をいれて食べることで、さっぱりとした味わいが楽しめます。

- 朝 ○いか大根○いんげんの白和え○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○宮崎県 冷や汁○ヒレカツ○はんぺん和小松菜の煮物○麦ごはん○いちごゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○野菜のマリネ○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

夕食



熱量 1,436kcal
たんぱく質 52.2g
脂質 28.1g
炭水化物 246.2g
食塩相当量 9.1g

20

金

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○山菜みぞれ和え
○汁物○ご飯○ヨーグルト○大豆のじゃこ煮
- 昼 ○赤魚の煮付け○切干大根煮○小松菜と人参のごま和え○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○肉じゃが○金平ごぼう○汁物○ご飯○彩りサラダ(和風)

熱量 1,448kcal たんぱく質 49.1g 脂質 24.9g
炭水化物 258.4g 食塩相当量 10.3g

昼食



夕食



21

土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○雷こんにゃく○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○きつねうどん○ねぎ焼き
○レバー和風煮込み○りんご
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○さつま芋昆布煮
○汁物○ご飯○青菜とカニカマのお浸し

熱量 1,522kcal たんぱく質 46.5g 脂質 47.5g
炭水化物 227.7g 食塩相当量 12.0g

昼食



夕食



22

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ごぼうサラダ○汁物
○パン○乳飲料○ジャーマンポテト
- 昼 ○炒飯○大根とカニの中華煮○もやしの
ナムル○汁物○キャラメルプッチューキ
- 夕 ○豚焼肉○野菜つみれ○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,506kcal たんぱく質 40.3g 脂質 43.0g
炭水化物 239.7g 食塩相当量 10.0g

昼食



夕食



23

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。今回は紅ずわいがに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 ○ごぼうのうま煮○目玉焼き○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○フランス かにクロケット○ベーコンポテト
○彩りピクルス○汁物○ご飯○いちごプッチューキ
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○牛肉と野菜の炒め物
○汁物○ご飯○マンゴー

夕食



熱量 1,485kcal
たんぱく質 39.2g
脂質 42.6g
炭水化物 238.4g
食塩相当量 7.6g

24

火

- 朝 ○田舎煮○白菜のお浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○竹輪とこんにゃくの炒り煮
- 昼 ○赤魚の西京焼き○かぶの煮物○キャベツの
酢の物○季節の椀物(夏)○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○ゴーヤチャンプル
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,290kcal たんぱく質 48.0g 脂質 18.4g
炭水化物 238.4g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



25

水

- 朝 ○ほうれん草とコーンのバター炒め○レンコンサラダ
○汁物○パン○カフェオーレ○野菜のトマト煮
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○オクラと長芋
の和え物○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○肉団子○いんげんの白和え○汁物○ご飯
○パイナップル

熱量 1,492kcal たんぱく質 45.2g 脂質 35.9g
炭水化物 247.9g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



26

木

- 朝 ○南瓜のそぼろ煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○味噌ラーメン○海鮮しゅうまい
○ほうれん草ナムル○サイダーゼリー
- 夕 ○サバの塩焼き○豚肉のさっと煮○汁物
○ご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,391kcal たんぱく質 48.7g 脂質 37.7g
炭水化物 217.0g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食



27

金

- 朝 ○とろろ○牛しぐれ煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト○メバルの塩麹焼き
- 昼 ○照り焼きチキン○さつま芋の彩り煮○アスパラと
大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○バナラウエハース
- 夕 ○ハムカツコロッケ盛り合せ○えびと竹の子
の玉子とじ○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,389kcal たんぱく質 51.3g 脂質 23.9g
炭水化物 244.1g 食塩相当量 7.7g

昼食



夕食



28
土

- 朝 ○厚焼き玉子○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○ハヤシライス○豆腐サラダ○マンゴー
- 夕 ○豚じゃが○人参とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯○金平ごぼう

熱量 1,490kcal たんぱく質 49.1g 脂質 36.2g
炭水化物 242.0g 食塩相当量 8.1g



30
月

- 朝 ○揚げ出し豆腐○雷こんにゃく○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○ロールキャベツ○マカロニナポリタン風
○ツナサラダ○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○田舎煮○汁物○ご飯
○キウイフルーツ

熱量 1,284kcal たんぱく質 43.7g 脂質 21.9g
炭水化物 231.7g 食塩相当量 8.2g



29
日

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○コールスロー○汁物
○パン○乳飲料○ポークビーンズ
- 昼 ○イワシの竜田揚げ○いかと里芋の煮物
○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○筑前煮○三杯酢和え○汁物○若菜ご飯
○野菜つみれ

熱量 1,622kcal たんぱく質 54.2g 脂質 46.6g
炭水化物 247.8g 食塩相当量 11.2g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

13日
夕食

親子煮

鶏肉をふんわりと玉子で
包み込み、より一体感のある
味わいに仕上げました。

ぜひご賞味ください。



16日
昼食

白身魚の 洋風さっぱりソース

衣が硬いとのこと意見により
柔らかく改良してさっぱりとした
ソースをかけました。

ぜひご賞味ください。



22日
昼食

炒飯

チャーシューのうま味と食感が
アクセントになり、よりおいしく
仕上げています。

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。

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

3日
夕食

20日
夕食

彩りサラダ

辛味が少なくピンク色が特徴の
紅芯大根を使用した、
華やかな見た目のサラダです。

ぜひご賞味ください。



4日
昼食

とろろそば

夏にさっぱりと食べられるように
冷たいそばの上にとろろ、
温泉卵を乗せた一品です。

ぜひご賞味ください。



9日
夕食

19日
昼食

29日
夕食

菜めし(麦入り)・麦ごはん・ 若菜ご飯(麦入り)

プチとした食感が特徴の押麦は、
白米よりも食物繊維・ミネラルが
豊富に含まれています。

ぜひご賞味ください。



21日
朝食

サケの塩こうじ焼き

うま味をより深く引き立たせる
効果のある塩こうじに漬け込み
サケを香ばしく焼きました。

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。

SOMPOケアフーズ川柳

お題「つながる食事」

優秀賞

香りたつ

湯気のむこうに

笑みうかべ

人材開発部