

「おいしい」という笑顔のために 

今月の献立

2025

7月
文月

第230号

I



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

駅弁風

〈山梨県〉 カレイ西京焼き弁当

朝食のご当地メニュー

〈滋賀県〉 えび豆

今月の表紙



角田 和子 さま

そんぼの家S 扇大橋
(東京都足立区)



SOMPOケアフーズ

1 火

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○カリフラワーのおかか
和え○汁物○ご飯○乳飲料○焼きカラフトしゃも
- 昼 ○かつ丼○切干大根と昆布の煮物○ほうれん
草の白和え○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○里芋の含め煮○汁物
○ご飯○彩りサラダ(和風)

熱量 1,526kcal たんぱく質 49.9g 脂質 36.6g
炭水化物 250.7g 食塩相当量 8.8g



2 水

- 朝 ○ナゲット○野菜のトマト煮○汁物○パン
○乳飲料○スパゲティサラダ
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し
○オクラのお浸し○汁物○芋ようかん
- 夕 ○肉豆腐○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬け

熱量 1,574kcal たんぱく質 46.8g 脂質 46.1g
炭水化物 242.7g 食塩相当量 10.5g



3 木

- 朝 ○絹揚げとオクラのそぼろあん○豆と海藻の
しそ風味○汁物○ご飯○乳飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○とろろそば○チキンカツ
○いんげんのごま和え○マンゴー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○じゃが芋煮○汁物○ご飯
○青菜とカニカマのお浸し

熱量 1,472kcal たんぱく質 64.1g 脂質 33.8g
炭水化物 227.9g 食塩相当量 9.2g



4 金

- 朝 ○筍の土佐煮○小松菜の辛子和え○汁物
○ご飯○乳飲料○牛肉と野菜の炒め物
- 昼 ○アジフライ○豚肉の玉子とじ○セロリの
浅漬け○汁物○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○餃子○大根とカニの中華煮○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,516kcal たんぱく質 43.1g 脂質 38.6g
炭水化物 249.1g 食塩相当量 8.6g



5 土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○肉じゃが○竹輪とこんにゃくの炒り煮○オクラ
の梅肉和え○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○白身魚の洋風さっぱりソース○ほうれん草と
ベーコンの玉子炒め○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,625kcal たんぱく質 53.3g 脂質 43.4g
炭水化物 257.3g 食塩相当量 9.0g



6 日

- 朝 ○スクランブルエッグ○マカロニサラダ
○汁物○パン○乳飲料○ジャーマンポテト
- 昼 ○サワラの西京焼き○はんぺん和大根の煮物○なす
の田舎煮○季節の椀物(夏)○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○切昆布大豆
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,824kcal たんぱく質 49.3g 脂質 72.9g
炭水化物 244.1g 食塩相当量 8.5g



7 月



今月の
季節
御膳

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や、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 ○厚揚げの海老あんかけ○雷こんにゃく○汁物
○ご飯○乳飲料○ブリ大根
- 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 ○チーズインハンバーグ○ベーコンポテト○汁物
○ご飯○ごぼうサラダ



熱量 1,474kcal
たんぱく質 47.1g
脂質 40.4g
炭水化物 228.0g
食塩相当量 9.6g

8

火

- 朝 ○温泉卵○ひじき煮○汁物○ご飯○乳飲料
○アスパラと大根のさっぱり和え
- 昼 ○赤魚の塩焼き○レンコンの南部煮○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○豚焼肉○かぶの煮物○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,321kcal たんぱく質 48.1g 脂質 22.1g
炭水化物 234.0g 食塩相当量 9.2g



12

土

- 朝 ○厚焼き玉子○青菜とカニカマのお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○ビーフカレー○サラダ(豆乳ごま)
○マンゴー
- 夕 ○ハムカツコロケ盛り合せ○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯○なすの田舎煮

熱量 1,503kcal たんぱく質 49.7g 脂質 36.8g
炭水化物 244.8g 食塩相当量 8.3g



9

水

- 朝 ○はんぺんチーズ○ポークビーンズ○汁物
○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○メンチカツ○かに大根○セロリの浅漬け
○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○牛肉と野菜の炒め物○汁物
○ゆかりご飯○洋梨のコンポート

腸内環境
の日

熱量 1,690kcal たんぱく質 43.2g 脂質 55.0g
炭水化物 257.8g 食塩相当量 10.5g



13

日

- 朝 ○マカロニナポリタン風○ツナサラダ○汁物
○パン○乳飲料○鶏肉のミルク煮
- 昼 ○アジの照り焼き○ごぼうのうま煮○三杯酢和え○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物○ひじきご飯○オレンジ

腸内環境
の日

熱量 1,430kcal たんぱく質 54.3g 脂質 35.8g
炭水化物 223.4g 食塩相当量 9.5g



10

木

- 朝 ○とろろ○厚揚げと野菜のそぼろあん○汁物
○ご飯○乳飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○豚バラねぎ塩炒め○春菊としめじのお浸し○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○サバの照り焼き○野菜の五目煮○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,521kcal たんぱく質 60.3g 脂質 41.2g
炭水化物 226.6g 食塩相当量 8.8g



14

月

- 朝 ○豚肉の玉子とじ○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○アンサンブルエッグ○クリームパスタ
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○いちごゼリー
- 夕 ○麻婆春雨○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,516kcal たんぱく質 44.4g 脂質 33.3g
炭水化物 260.8g 食塩相当量 9.0g



11

金

- 朝 ○揚げ出し豆腐○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳飲料○金平ポテト
- 昼 ○カレーの煮付け○牛しぐれ煮○オクラのお浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豚キムチ○いか大根○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,396kcal たんぱく質 45.1g 脂質 25.2g
炭水化物 249.0g 食塩相当量 8.4g



15

火

- 朝 ○甘辛鶏つくね○卵の花○汁物○ご飯
○乳飲料○白菜の煮浸し
- 昼 ○イワシの竜田揚げ○高野豆腐の玉子とじ○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○照り焼きチキン○はんぺんと大根の煮物○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,480kcal たんぱく質 52.2g 脂質 32.6g
炭水化物 246.9g 食塩相当量 9.3g



16

水

朝

○かぼちゃの洋風煮○ゆでたまご○汁物
○パン○乳飲料○かに風味サラダ

昼

○親子煮○ひじき煮○オクラと長芋の和え物
○汁物○ご飯○どら焼き

夕

○豚肉とれんこんの炒め物○いか大根
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート熱量 1,475kcal たんぱく質 49.1g 脂質 35.8g
炭水化物 240.8g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



17

木

朝

○さつま芋の彩り煮○なすの煮浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○サンマの甘露煮

昼

○牛すき煮○あぶら揚げとぜんまい煮○豆と
海藻のしそ風味○汁物○ご飯○水羊羹

夕

○クワイ入り肉団子○南瓜煮○汁物○ご飯
○彩りサラダ(和風)熱量 1,584kcal たんぱく質 46.7g 脂質 35.6g
炭水化物 274.1g 食塩相当量 11.2g

昼食



夕食



18

金

朝

○とろろ○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳飲料○焼きカラフトししゃも

昼

○豚丼○かぶの煮物○いんげんの白和え
○汁物○プリン

夕

○白身魚のジンジャーソースかけ○ほうれん草
とコーンのバター炒め○汁物○ご飯○マンゴー熱量 1,413kcal たんぱく質 45.3g 脂質 31.2g
炭水化物 239.2g 食塩相当量 7.3g

昼食



夕食



今月の旬な食材

○ゴーヤ
○オクラ
○なす
○モロヘイヤ

ゴーヤ独特の苦み成分
には、疲労回復や夏バ
テ防止に役立つといわ
れています。ぜひ、ご賞
味ください。

2 昼 11 昼 オクラのお浸し
3 朝 絹揚げとオクラのそぼろあん
5 昼 28 夕 オクラの梅肉和え
6 昼 12 夕 25 朝 30 昼 なすの田舎煮
16 昼 27 昼 オクラと長芋の和え物
17 朝 なすの煮浸し
19 昼 モロヘイヤお浸し
22 昼 なすの味噌炒め
24 夕 なすとみょうがの和え物
30 昼 ゴーヤチャンプル

19

土

昼食



7月19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
バテ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。
ぜひ、ご賞味ください♪

朝

○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○アスパラと大根
のさっぱり和え○汁物○ご飯○乳飲料○納豆

昼

○うなぎ蒲焼○いかと里芋の煮物
○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯○チョコパイ

夕

○若鶏と野菜の甘酢あん○揚げえびしゅうまい
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

夕食



熱量 1,590kcal
たんぱく質 60.2g
脂質 41.3g
炭水化物 247.2g
食塩相当量 8.8g

20

日

朝

○鶏肉のミルク煮○ごぼうサラダ○汁物
○パン○乳飲料○ポークビーンズ

昼

○冷やし中華○豚肉と菜の花のゴマ煮
○野菜ちぎり天○レモンゼリー

夕

○赤魚の幽庵焼き○牛しぐれ煮○汁物
○ご飯○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)熱量 1,413kcal たんぱく質 49.1g 脂質 38.5g
炭水化物 219.2g 食塩相当量 11.1g

昼食



夕食



21

月

朝

○野菜の五目煮○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩こうじ焼き

昼

○豚肉の味噌焼き○じゃが芋煮○生湯葉
○季節の椀物(夏)○ご飯○黒糖ろーるけーき

夕

○チキンステーキ○南瓜サラダ○汁物
○ご飯○メロン熱量 1,566kcal たんぱく質 65.5g 脂質 41.8g
炭水化物 236.3g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



22

火

腸内環境
の日朝 ○だし奴○いか大根○汁物○ご飯○乳飲料
○イワシの梅煮昼 ○かに玉○なすの味噌炒め○春雨サラダ
○汁物○ご飯○ミニたい焼き夕 ○炊き合わせ(春夏)○金平ごぼう○汁物
○6色の野菜ご飯○キウイフルーツ熱量 1,398kcal たんぱく質 47.7g 脂質 25.2g
炭水化物 248.3g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



23

水

駅弁風

山梨県

昼食

大正時代から続く有名な駅弁屋の
駅弁を参考に作りました。

カレイ西京焼き弁当

海がない山梨県では、海産物は古くから特別なおもてなし
の時に食べられていたそうです。今回は茶飯の上にふっくら
と焼いたカレイの西京焼き、厚焼き玉子、れんこんと昆布の
煮物などさまざまな具材を乗せた駅弁風に仕上げました。朝 ○ベーコンポテト○レンコンサラダ○汁物○パン
○乳飲料○ミートボールナポリタン昼 ○山梨県 カレイ西京焼き弁当○厚焼き玉子
○れんこんと昆布の煮物○汁物○まんじゅう(吹雪)夕 ○若鶏の黒酢あん○はんぺん和小松菜の煮物
○汁物○ご飯○白桃のコンポート熱量 1,545kcal
たんぱく質 55.2g
脂質 35.1g
炭水化物 251.1g
食塩相当量 9.1g

夕食



24

木

朝 ○田舎煮○カリフラワーのおかか和え○汁物
○ご飯○乳飲料○骨まで食べるアジの干物昼 ○牛丼○高野豆腐の含め煮○小松菜と人参
のごま和え○汁物○オレンジゼリー夕 ○サバの塩焼き○なすとみょうがの和え物
○汁物○ご飯○りんごコンポート熱量 1,749kcal たんぱく質 57.9g 脂質 62.5g
炭水化物 243.6g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



25

金

朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○なすの田舎煮
○汁物○ご飯○乳飲料○納豆昼 ○海鮮フライ○冬瓜のあんかけ○セロリの
浅漬け○汁物○ご飯○抹茶水羊羹夕 ○酢豚○玉子ときくらげの炒め物○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け熱量 1,585kcal たんぱく質 49.3g 脂質 39.4g
炭水化物 262.8g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



26

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○ブリ大根昼 ○ナポリタン○じゃが芋クリーム煮
○彩りピクルス○ぶどうジュース○プチシュー夕 ○ピーマンの肉詰め○南瓜煮○汁物○ご飯
○マンゴー熱量 1,576kcal たんぱく質 52.7g 脂質 36.3g
炭水化物 258.1g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



27

日

朝 ○ボロニアソーセージ○大豆のコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料○コールスロー昼 ○筑前煮○金平ごぼう○オクラと長芋の
和え物○汁物○夏の炊き込みご飯○桃ゼリー夕 ○コロケ盛り合せ○生湯葉○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート熱量 1,705kcal たんぱく質 51.9g 脂質 51.6g
炭水化物 261.9g 食塩相当量 11.0g

昼食



夕食



28

月

朝 ○豚肉の玉子とじ○豆と海藻のしそ風味○汁物
○ご飯○乳飲料○はんぺん和小松菜の煮物昼 ○赤魚の西京焼き○根菜の海老そばあん○きゅうりの
酢の物○季節の漬物(夏)○ご飯○はちみつプチケーキ夕 ○牛バラ焼肉炒め○オクラの梅肉和え
○汁物○ご飯○パイナップル熱量 1,390kcal たんぱく質 50.7g 脂質 28.5g
炭水化物 235.5g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



29

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す。「えびのように腰が曲がるまで、まめに暮らせませうように」と長寿への願いが込められています。ぜひ、滋賀県のご当地料理を朝からお楽しみください！

朝

○厚揚げの海老あんかけ○白菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○滋賀県 えび豆

昼

○肉団子○信田煮○いんげんのごま和え○汁物
○ご飯○ココアウエハース

夕

○豚じゃが○めかぶ○汁物○ご飯○メロン

昼食



熱量 1,514kcal
たんぱく質 49.1g
脂質 30.3g
炭水化物 261.4g
食塩相当量 10.0g

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。

※  マークがある日の味付きご飯は麦入りです。

※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。

31

木

朝

○さつま芋甘辛煮○豚挽肉とキャベツの
カレー炒め○汁物○ご飯○乳飲料○信田巻

昼

○サーモンのソテー○じゃが芋クリーム煮
○レンコンサラダ○汁物○ご飯○いちごプチシュー

夕

○チンジャオロース○揚げえびしゅうまい
○汁物○ご飯○サラダ(チーズ&バジル)

熱量 1,412kcal たんぱく質 46.5g 脂質 31.0g
炭水化物 238.9g 食塩相当量 7.1g

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』

2日

朝食

ナゲット

豆腐を加えることで柔らかく
食べやすい一品です。

たんぱく質も多く含まれます。

ぜひご賞味ください。

9日

朝食

はんぺんチーズ

ふわっと柔らかい

はんぺんの上にチーズを乗せて
香ばしく焼きました。

ぜひご賞味ください。

5日

夕食

15日

夕食

24日

夕食

りんごコンポート

採れたてのりんごを使用し、
優しい甘みと香りが広がる
コンポートに仕上げました。

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。

30

水

朝

○キャベツのコンソメ煮○ゆでたまご○汁物
○パン○乳飲料○ミートボールナポリタン

昼

○ぶっかけうどん○ゴーヤチャンプル
○なすの田舎煮○サイダーゼリー

夕

○チキン南蛮○いかと里芋の煮物○汁物
○ご飯○小松菜のお浸し

熱量 1,471kcal たんぱく質 48.5g 脂質 39.6g
炭水化物 228.8g 食塩相当量 10.7g

昼食



夕食

