

「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

II

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○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 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 1,461kcal たんぱく質 46.9g 脂質 34.2g
炭水化物 242.8g 食塩相当量 8.4g



2 水

- 朝 ○ナゲット○野菜のトマト煮○汁物○パン
○カフェオーレ○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 1,586kcal たんぱく質 44.8g 脂質 44.7g
炭水化物 250.7g 食塩相当量 10.3g



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○乳酸菌飲料○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 1,407kcal たんぱく質 61.1g 脂質 31.4g
炭水化物 220.0g 食塩相当量 8.8g



4 金

- 朝 ○筍の土佐煮○小松菜の辛子和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○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 1,480kcal たんぱく質 42.3g 脂質 38.0g
炭水化物 242.3g 食塩相当量 8.3g



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○乳酸菌飲料○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 1,560kcal たんぱく質 50.3g 脂質 41.0g
炭水化物 249.4g 食塩相当量 8.6g



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

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○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○七夕そうめん○枝豆とトウモロコシのつまみ天
○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 1,409kcal
たんぱく質 44.1g
脂質 38.0g
炭水化物 220.1g
食塩相当量 9.2g

8

火

朝 ○温泉卵○ひじき煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,256kcal たんぱく質 45.1g 脂質 19.7g
炭水化物 226.1g 食塩相当量 8.8g



12

土

朝 ○厚焼き玉子○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,438kcal たんぱく質 46.7g 脂質 34.4g
炭水化物 236.9g 食塩相当量 7.9g



9

水

朝 ○はんぺんチーズ○ポークビーンズ○汁物○パン○カフェオーレ○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 1,702kcal たんぱく質 41.2g 脂質 53.6g
炭水化物 265.8g 食塩相当量 10.3g



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○乳酸菌飲料○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 1,456kcal たんぱく質 57.3g 脂質 38.8g
炭水化物 218.7g 食塩相当量 8.4g



14

月

朝 ○豚肉の玉子とじ○小松菜のお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,451kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.9g
炭水化物 252.9g 食塩相当量 8.6g



11

金

朝 ○揚げ出し豆腐○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○ヨーグルト○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 1,360kcal たんぱく質 44.3g 脂質 24.6g
炭水化物 242.2g 食塩相当量 8.1g



15

火

朝 ○甘辛鶏つくね○卵の花○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,415kcal たんぱく質 49.2g 脂質 30.2g
炭水化物 239.0g 食塩相当量 8.9g



16

水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○ゆでたまご○汁物
○パン○カフェオーレ○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 1,487kcal たんぱく質 47.1g 脂質 34.4g
炭水化物 248.8g 食塩相当量 8.7g

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○乳酸菌飲料○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 1,519kcal たんぱく質 43.7g 脂質 33.2g
炭水化物 266.2g 食塩相当量 10.8g

昼食



夕食



18

金

- 朝 ○とろろ○切干大根煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト○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 1,377kcal たんぱく質 44.5g 脂質 30.6g
炭水化物 232.4g 食塩相当量 7.0g

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○乳酸菌飲料○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 1,525kcal
たんぱく質 57.2g
脂質 38.9g
炭水化物 239.3g
食塩相当量 8.4g

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○乳酸菌飲料○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 1,501kcal たんぱく質 62.5g 脂質 39.4g
炭水化物 228.4g 食塩相当量 7.6g

昼食



夕食



22

火

腸内環境
の日

- 朝 ○だし奴○いか大根○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○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 1,333kcal たんぱく質 44.7g 脂質 22.8g
炭水化物 240.4g 食塩相当量 8.3g

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
○カフェオーレ○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

夕食



熱量 1,557kcal
たんぱく質 53.2g
脂質 33.7g
炭水化物 259.1g
食塩相当量 8.9g

24

木

- 朝 ○田舎煮○カリフラワーのおかか和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○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 1,684kcal たんぱく質 54.9g 脂質 60.1g
炭水化物 235.7g 食塩相当量 8.9g

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○ヨーグルト○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 1,549kcal たんぱく質 48.5g 脂質 38.8g
炭水化物 256.0g 食塩相当量 8.5g

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○乳酸菌飲料○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 1,511kcal たんぱく質 49.7g 脂質 33.9g
炭水化物 250.2g 食塩相当量 7.5g

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 ○コロッセ盛り合せ○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○乳酸菌飲料○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 1,325kcal たんぱく質 47.7g 脂質 26.1g
炭水化物 227.6g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



29

火

朝食のご当地
メニュー

滋賀県



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○乳酸菌飲料○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



熱量 1,449kcal
たんぱく質 46.1g
脂質 27.9g
炭水化物 253.5g
食塩相当量 9.6g



※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○乳酸菌飲料○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 1,347kcal たんぱく質 43.5g 脂質 28.6g
炭水化物 231.0g 食塩相当量 6.7g

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○カフェオーレ○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 1,483kcal たんぱく質 46.5g 脂質 38.2g
炭水化物 236.8g 食塩相当量 10.5g

