

「おいしい」という笑顔のために 

2025

8月
葉月

第231号

II

今月の献立

今月の季節御膳

夏祭りプレート

今月のご当地メニュー

〈山形県〉 冷やしラーメン

食の望遠鏡

〈韓国〉 プルコギ

駅弁風

〈京都府〉 焼き鳥弁当

今月の表紙



古園 シナエ さま

そんぼの家S 姪浜
(福岡県福岡市西区)



SOMPOケアフーズ

1

金

- 朝 ○牛肉と野菜の炒め物○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○ヨーグルト○ホッケの塩焼き
- 昼 ○かに散らし寿司○五目豆腐揚げ○白花生
○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○豚の生姜焼き○ポテトサラダ○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,470kcal たんぱく質 46.9g 脂質 37.6g
炭水化物 238.9g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



5

火

- 朝 ○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 ○炒飯○大根とカニの中華煮○春雨サラダ
○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○南瓜煮○汁物
○ご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,428kcal たんぱく質 45.5g 脂質 28.4g
炭水化物 248.7g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



2

土

- 朝 ○厚揚げのきのこあんかけ○青菜とカニカマのお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○アンサンブルエッグ○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○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○豆ひじき○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,683kcal たんぱく質 43.8g 脂質 57.2g
炭水化物 250.6g 食塩相当量 8.1g

昼食



夕食



6

水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○豆サラダ○汁物
○パン○カフェオーレ○マカロニナポリタン風
- 昼 ○赤魚の煮付け○高野豆腐の含め煮○クワイと
ワカメの酢の物○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○肉じゃが○卵の花○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,528kcal たんぱく質 44.4g 脂質 33.1g
炭水化物 264.2g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



3

日

- 朝 ○ボロニアソーセージ○ジャーマンポテト
○汁物○パン○乳飲料○ツナサラダ
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○さつま芋昆布煮○いんげん
のごま和え○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○サワラの西京焼き○大根のそぼろ煮○季節
の椀物(夏)○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,632kcal たんぱく質 61.4g 脂質 45.8g
炭水化物 244.0g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



7

木

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○ブロッコリーのお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○豚丼○里芋の含め煮
○ほうれん草の白和え○汁物○芋ようかん
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○金平ごぼう○汁物
○ご飯○オレンジ

熱量 1,388kcal たんぱく質 47.7g 脂質 32.2g
炭水化物 226.7g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



4

月

- 朝 ○とろろ○わかめと干えびの当座煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○野菜の五目煮
- 昼 ○タラのムニエル○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○彩りピクルス○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○豚焼肉○豆と海藻のしそ風味○汁物
○ご飯○メロン

熱量 1,243kcal たんぱく質 41.1g 脂質 18.0g
炭水化物 230.9g 食塩相当量 8.1g

昼食



夕食



8

金

- 朝 ○牛しぐれ煮○切干大根と昆布の煮物○汁物
○ご飯○ヨーグルト○メバルの塩麴焼き
- 昼 ○オムライス○カレーコロッケ
○マカロニサラダ○汁物○チョコクッキー
- 夕 ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,657kcal たんぱく質 56.1g 脂質 52.0g
炭水化物 241.0g 食塩相当量 9.6g

昼食



夕食



9

土

今月の

季節
御膳

昼食

夏祭りの多いこの時期にお祭り
気分を盛り込んだプレートです。

夏祭りプレート

屋台のような香ばしい焼きそばに、たこ焼き、唐揚げなど夏祭りには欠かせない一品をプレートにしました。たこ焼きのタコを刻むことで、食べやすく、他の具材ともよくなじみ、調和のとれた味わいに。ぜひ、お楽しみください★

- 朝 ○野菜つみれ○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○焼きそば○唐揚げ○たこ焼き・じゃがバター
○ぶどうジュース○いちごクレープ
- 夕 ○肉団子の和風あんかけ○はんぺん和小松菜の煮物○汁物○ご飯○りんごコンポート

夕食



熱量 1,667kcal
たんぱく質 48.6g
脂質 46.6g
炭水化物 265.2g
食塩相当量 10.2g

12

火

- 朝 ○信田煮○ブロッコリーのごま和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○冷しゃぶ梅きゅうりそうめん○ねぎ焼き
○筍の煮物○マンゴー
- 夕 ○チーズインハンバーグ○ジャーマンポテト
○汁物○ご飯○彩りサラダ(チーズ&バジル)

熱量 1,277kcal たんぱく質 41.5g 脂質 33.5g
炭水化物 200.9g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



13

水

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○ポテトサラダ
○汁物○パン○カフェオーレ○ポロニアソーセージ
- 昼 ○赤魚の塩焼き○豚肉のさっと煮○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯○バナラウエハース
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○枝豆しんじょ○汁物
○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,564kcal たんぱく質 55.1g 脂質 47.2g
炭水化物 231.4g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



10

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○南瓜サラダ○汁物○パン
○乳飲料○ほうれん草とコーンのバター炒め
- 昼 ○餃子○なすの味噌炒め○ナムル○汁物
○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○銀ヒラスの照り焼き○生湯葉○汁物
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,478kcal たんぱく質 43.1g 脂質 44.0g
炭水化物 227.6g 食塩相当量 8.0g

昼食



夕食



11

月

- 朝 ○野菜の五目煮○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○かつ丼○じゃが芋煮○いんげんの白和え
○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○筑前煮○さつま芋甘辛煮○汁物
○夏の炊き込みご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,541kcal たんぱく質 52.4g 脂質 29.0g
炭水化物 272.1g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



14

木

駅弁風

京都府

昼食



京都にある焼き鳥が有名な
お店の駅弁を参考にしました。

焼き鳥弁当

炭火で香ばしく焼いた鶏もも肉のタレ味と塩味、生姜でじっくりと煮たレバーの3種を盛りつけました。また、京のブランド産品のひとつでもある万願寺唐辛子も柔らかく煮て添えました。ぜひ、いろいろな味わいをお楽しみください!

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○白菜の煮浸し○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○京都府 焼き鳥弁当○厚焼き玉子○万願寺/青もみじ/しば漬け○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○牛肉と野菜の炒め物
○汁物○ご飯○メロン

夕食



熱量 1,459kcal
たんぱく質 57.8g
脂質 35.9g
炭水化物 230.8g
食塩相当量 9.5g

15
金

- 朝 ○甘辛鶏つくね○ピーマンのおかか煮
○汁物○ご飯○ヨーグルト○納豆
- 昼 ○イワシの竜田揚げ○里芋の含め煮○なすと
みょうがの和え物○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○かぶの煮物○汁物
○ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,483kcal たんぱく質 48.8g 脂質 39.0g
炭水化物 237.0g 食塩相当量 8.1g

昼食



夕食



16
土

- 朝 ○はんぺんと小松菜の煮物○金平ポテト
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○麻婆豆腐○中華春雨○ナムル○汁物
○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○白身魚のジンジャーソースかけ
○ポークビーンズ○汁物○ご飯○みかん

熱量 1,286kcal たんぱく質 44.1g 脂質 23.8g
炭水化物 223.6g 食塩相当量 6.7g

昼食



夕食



17
日

- 朝 ○彩りオムレツ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○赤魚の西京焼き○野菜の五目煮○オクラと長芋の和え物
○季節の椀物(夏)○辛子めんたいご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○チキン南蛮○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

腸内環境の日
熱量 1,651kcal たんぱく質 55.4g 脂質 48.8g
炭水化物 250.9g 食塩相当量 11.1g

昼食



夕食



18
月

- 朝 ○とろろ○牛しぐれ煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○メバルの塩麹焼き
- 昼 ○助六寿司○揚げ出し豆腐
○ブロッコリーのごま和え○汁物○どら焼き
- 夕 ○ロールキャベツ○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 1,162kcal たんぱく質 38.1g 脂質 20.2g
炭水化物 208.0g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



19
火

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○雷こんにゃく○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○冷やし中華○豚バラねぎ塩炒め
○じゃが芋味噌煮○レモンゼリー
- 夕 ○マスの塩焼き○金平ごぼう○汁物○ご飯
○青菜とカニカマのお浸し

熱量 1,208kcal たんぱく質 51.1g 脂質 18.0g
炭水化物 217.2g 食塩相当量 10.6g

昼食



夕食



20
水

食の
望遠鏡

韓国

プルコギ

ピリっと甘辛いタレに牛肉と野菜などの具材を合わせた炒め物です。日本語でプル=「火」、コギ=「肉」という意味で、現地ではご飯と食べるのはもちろんのことレタスに包んで食べることもあるそうです。

- 朝 ○ベーコンポテト○スパゲティサラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○キャベツとソーセージのソテー
- 昼 ○そぼろ丼○田舎煮○ほうれん草の白和え
○汁物○水羊羹
- 夕 ○韓国 プルコギ○揚げえびしゅうまい○汁物
○ご飯○マンゴー



熱量 1,660kcal
たんぱく質 43.1g
脂質 53.0g
炭水化物 252.2g
食塩相当量 9.3g

21
木

- 朝 ○目玉焼き○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○信田巻
- 昼 ○白身魚の洋風さっぱりソース○ポークビーンズ
○キャベツと蒸し鶏のサラダ○汁物○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○肉団子○切干大根煮○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート

熱量 1,482kcal たんぱく質 48.9g 脂質 35.4g
炭水化物 243.8g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



22

金

- 朝 ○切昆布大豆○いんげんのごま和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○鶏の唐揚げ○かぶの煮物○おみ漬け
○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○豚じゃが○野菜ちぎり天○汁物○ご飯
○オレンジ

熱量 1,895kcal たんぱく質 45.4g 脂質 79.7g
炭水化物 250.3g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



23

土

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○オクラと長芋の和え
物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○ウインナーカレー○彩りサラダ(和風)
○りんごコンポート
- 夕 ○サバの味噌煮○里芋の含め煮
○季節の椀物(夏)○ご飯○大根の梅肉和え

熱量 1,391kcal たんぱく質 45.6g 脂質 32.8g
炭水化物 232.4g 食塩相当量 8.4g

昼食



夕食



24

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ツナサラダ○汁物
○パン○乳飲料○ボロニアソーセージ
- 昼 ○五目うま煮○海鮮しゅうまい○ほうれん草
ナムル○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○コロッके盛り合せ○レンコンの南部煮
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,626kcal たんぱく質 46.8g 脂質 49.7g
炭水化物 249.3g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



25

月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○なすの煮浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○カレイの煮付け○豚肉と菜の花のゴマ煮
○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○肉豆腐○オクラのお浸し○汁物○ご飯
○マンゴー

熱量 1,354kcal たんぱく質 48.2g 脂質 29.2g
炭水化物 226.2g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



26

火

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○モロヘイヤお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○切干大根と昆布の煮物○なす
とみょうがの和え物○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○チキンステーキ○ポークビーンズ○汁物
○ご飯○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)

熱量 1,497kcal たんぱく質 64.1g 脂質 36.7g
炭水化物 232.1g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



27

水

- 朝 ○はんぺんチーズ○マカロニナポリタン風
○汁物○パン○カフェオーレ○ポテトサラダ
- 昼 ○海鮮フライ○冬瓜のあんかけ○白菜漬
○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物○菜めし
○洋梨のコンポート

熱量 1,710kcal たんぱく質 43.2g 脂質 53.4g
炭水化物 267.0g 食塩相当量 10.3g

昼食



夕食



28

木

今月のご当地
メニュー

山形県

昼食



暑い夏にぴったりな冷たいスープが
特徴のラーメンをご用意しました。

冷やしラーメン

山形県では、暑い夏を過ごしやすくするため冷やし文化が
広まったそうです。今回は、鶏のうま味たっぷりの冷たい
スープに柔らかくて食べやすい蒸し鶏やメンマを乗せまし
た。さっぱりと食べられる一品に仕上げています。

- 朝 ○さつま芋の彩り煮○白菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○プリ大根
- 昼 ○山形県 冷やしラーメン○わかめと干えびの
当座煮○ヒレカツ○サイダーゼリー
- 夕 ○アジの塩焼き○ゴーヤチャンプル○汁物○ご飯
○野菜の酢味噌和え



夕食

熱量 1,375kcal
たんぱく質 61.8g
脂質 25.8g
炭水化物 222.7g
食塩相当量 13.0g

29

金

朝

○里芋の含め煮○オクラの梅肉和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○赤魚西京焼

昼

○豆腐ハンバーグの野菜あん○はんぺんと大根の煮物
○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○抹茶羊羹

夕

○豚肉とキャベツの味噌炒め○揚げなすのポン酢
かけ○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け熱量 1,377kcal たんぱく質 40.6g 脂質 29.0g
炭水化物 240.9g 食塩相当量 7.7g

昼食



夕食



30

土

朝

○いか大根○豆ひじき○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料○いんげんのごま和え

昼

○サーモンのソテー○えびグラタン
○野菜のマリネ○汁物○ご飯○桃ゼリー

夕

○照り焼きチキン○卵の花○汁物○ご飯
○キウイフルーツ熱量 1,298kcal たんぱく質 49.5g 脂質 20.5g
炭水化物 232.8g 食塩相当量 7.6g

昼食



夕食



31

日

朝

○かぼちゃの洋風煮○スパゲティサラダ○汁物
○パン○乳飲料○ミートボールナポリタン

昼

○牛すき煮○いかと里芋の煮物○オクラの
お浸し○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)

夕

○白身魚の甘酢あんかけ○しゅうまい
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け熱量 1,823kcal たんぱく質 55.6g 脂質 59.8g
炭水化物 266.7g 食塩相当量 9.9g

昼食



夕食



今月の旬な食材

○モロヘイヤ○オクラ○ゴーヤ

17 昼 23 朝 オクラと長芋の和え物

25 夕 31 昼 オクラのお浸し

26 朝 モロヘイヤお浸し

28 夕 ゴーヤチャンプル

29 朝 オクラの梅肉和え

モロヘイヤは夏の暑さに適しており、この時期に特においしいとされています。やわらかい葉とぬめりが特徴で、さらにビタミンも多く含まれているため、疲労回復に良いといわれています。

新

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

17日
朝食

彩りオムレツ

ピーマンや人参、かまぼこなどをふんだんに使用した
具たくさんなオムレツです。

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。

改良

メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

4日
朝食28日
昼食

わかめと干えびの 当座煮

ご意見により、わかめと干しえびの
大きさを変更して
より食べやすく仕上げました。

ぜひご賞味ください。

8日
昼食

オムライス

ふわとろ玉子とチキンライスが
絶妙に絡み合った一皿に
仕上げました。

ぜひご賞味ください。

10日
夕食

生湯葉

湯葉の柔らかさを活かし、
だし汁をじっくり含ませた、
優しい味わいの一品です。

ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

※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。