

そんぽの家のこだわり

季節の御膳

毎月恒例！季節ごとに旬の素材や、イベントにちなんだ人気のお食事をご紹介します。



6月
昼食



7月
昼食



8月
昼食

11日(水) あじさい御膳

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。

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、大好評いただいている、海老・南瓜・茄子・いんげんの4種の天ぷら盛り合わせ、旬のおくらのお浸しなど彩り豊かな御膳に仕立てました。

7日(月) 七夕御膳

星に願いを…星を散りばめた七夕そうめんの御膳です★

そうめんの上に天の川をイメージした星形の人参とおくらを飾り付け、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。ぜひ、ご賞味ください。

9日(土) 夏祭りプレート

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。

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、他の具材と合わせり調和のとれた味わいに。ぜひ、お楽しみください★

★ TOPICS ★

栄養がうれしい！
食感が楽しい！
押麦入り
混ぜご飯

2025 SUMMER ISSUE

押麦で食物繊維を摂取して
腸内環境を整える！



6月より腸内環境を整える日として、月に1〜3回押麦入り混ぜご飯の提供を始めました。

不足しがちと言われる栄養素の一つに「食物繊維」があります。「食物繊維」は腸内環境を整えるのに役立つとされています。食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があり、働きはそれぞれ異なります。大麦には、この2種類の食物繊維がバランスよく含まれています。

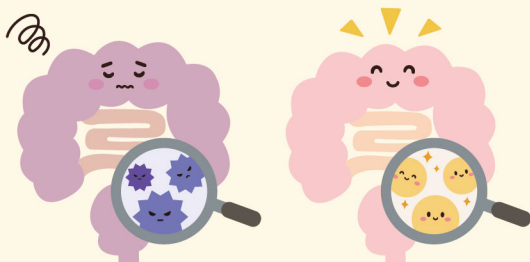
今回提供する押麦は、国産の大麦を使用しました。大麦は、殻を取ってそのままお米と一緒に炊いてもおいしくなりません。大麦に熱を加えて、ローラーを使ってできるだけ薄く、均一な厚みに伸ばすことで、大麦自体が水を吸いやすくなります。吸水しやすい押麦の状態にすることで、お米と一緒に炊き上げたときに、特徴でもあるプツツと

した食感が残しつつ、お米とよく馴染み、おいしく召し上がっていただけるようになります。



押麦は、白米よりも食物繊維・ミネラルが豊富に含まれており、なんと白米の3.3倍の食物繊維が摂れます。押麦入り混ぜご飯は6月9日に初登場！

次回は、7月9・13・22日、8月17・27日に提供予定です。ぜひお楽しみに！



毎月
こたわり!

日本全国 駅弁風メニュー



6月6日(金) 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。

【北海道】 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、錦糸玉子に乗せ、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さり箸が進みます!

7月23日(水) 昼食



大正時代から続く有名な駅弁屋の
弁当を参考にしました。

【山梨県】 カレーの西京焼き弁当

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ーの西京焼き、厚焼き玉子、れんこんと昆布の煮物などさまざまな具材に乗せた駅弁風に仕上げました。

8月14日(木) 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。

【京都府】 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焼き鳥3種を盛りつけました。また、京のブランド商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!

季節メニュー



山形県
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とラーメンによく合う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られています。ぜひ、ご賞味ください。

8月28日(木) 昼食

改良メニュー



8月8日(金) 昼食

オムライス

ふわとろの玉子とチキンライスが絶妙に絡み合い、玉子のまろやかなコクと、ケチャップの甘酸っぱさがより一層おいしさを引き出します。

新メニュー



6月3日(火) 夕食、7月17日(木) 夕食、8月23日(土) 昼食

彩りサラダ

辛味が少なくピンク色が特徴の紅芯大根と食べやすい薄さにカットしたピーマンを使用した華やかな見た目のサラダに仕上げました。



6月4日(水) 昼食、7月3日(木) 昼食

とろろそば

夏の時期限定商品です。冷たいそばの上にとろろ・温泉卵を乗せて、つめたいめんつゆをかけた暑い夏にさっぱりと食べられる一品に仕上げました。

開発コラム

今年も暑い季節がやってきました。山形県のご当地メニュー「冷やしラーメン」や紅芯大根を使った彩り豊かな「彩りサラダ」が新たに登場します! 8月には昨年でも好評だった夏祭りプレートも提供します! 食欲が落ちてしまいがちですが、見た目・味にこだわり毎日食べたいようなメニューの開発をしてみたいです!

※都合により献立を変更する場合がございます。