

「おいしい」という笑顔のために 

2026

6月  
水無月

第241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

〈愛媛県〉 焼豚玉子飯

食の望遠鏡

〈トルコ〉 ケバブ

駅弁風

〈北海道〉 たっぷり甘エビ弁当

今月の  
表紙・裏表紙



津田 和子 さま

そんぼの家 真田山  
(大阪府大阪市)

1月

腸内環境の日

- ★朝 ○チーズ入り焼きかまぼこ○ふきと油揚げの煮物○だしを味わうお吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○姫皮の梅和え
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○豆腐つくね団子○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯○ココアウエハース
- 夕 ○炊き合わせ○大根の甘辛煮○汁物○若菜ご飯○キウイフルーツ

熱量 1,291kcal たんぱく質 40.1g 脂質 27.2g 炭水化物 226.4g 食塩相当量 8.7g



5金

- 朝 ○かぶの煮物○豆と海藻のしそ風味○汁物○ご飯○ヨーグルト○メバルの塩焼き
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○オクラのお浸し○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○なすの煮浸し○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,443kcal たんぱく質 50.4g 脂質 32.9g 炭水化物 236.0g 食塩相当量 10.9g



2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○ごぼうのうま煮
- 昼 ○タラのムニエル○えびグラタン○エリンギのマリネ○汁物○ご飯○いちごプッシュー
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○田舎煮○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,369kcal たんぱく質 41.9g 脂質 24.8g 炭水化物 244.7g 食塩相当量 7.9g



6土

- 朝 ○野菜の五目煮○いんげんの白和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○白菜とさつま揚げの煮浸し
- 昼 ○アジの照り焼き○ツナとキャベツの炒め煮○カニカマときゅうりの和え物○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○豚じゃが○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,361kcal たんぱく質 44.5g 脂質 21.5g 炭水化物 247.8g 食塩相当量 8.4g



3水

- 朝 ○ズッキーニとベーコンのソテー○ミートボールナポリタン○汁物○パン○カフェオーレ○ポテトサラダ
- 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 ○赤魚の煮付け○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,381kcal たんぱく質 45.7g 脂質 34.9g 炭水化物 222.4g 食塩相当量 11.5g



7日

- 朝 ○ハッシュドポテト○野菜のマリネ○汁物○丸パン○乳飲料○ほうれん草とコーンのバター炒め
- 昼 ○炒飯○中華春雨○大根と人参のナムル○汁物○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○サバメンチカツ○大豆の五目煮○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,467kcal たんぱく質 37.2g 脂質 34.2g 炭水化物 254.5g 食塩相当量 9.5g



4木

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○はんぺん和小松菜の煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○豚キムチ○南瓜煮○大根なます○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,416kcal たんぱく質 48.4g 脂質 32.3g 炭水化物 234.3g 食塩相当量 8.0g



8月

- 朝 ○四目厚焼き玉子○雷こんにゃく○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○野菜カレー○豆腐サラダ○パイナップルシロップ漬け
- 夕 ○豚の生姜焼き○信田煮○汁物○ご飯○きゅうりの酢の物

熱量 1,507kcal たんぱく質 43.4g 脂質 43.9g 炭水化物 234.7g 食塩相当量 8.3g



9  
火

- ★朝 ○ニシン甘露煮○アスパラと大根のさっぱり和え○だしを味わうお吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○塩麹の小さきゅうり
- 昼 ○とんかつ○えびと竹の子の玉子とじ○浅漬け○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○ピーマンとちくわの炒め物○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,428kcal たんぱく質 52.3g 脂質 32.9g  
炭水化物 231.3g 食塩相当量 8.3g



12  
金

- 朝 ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○はんぺんと小松菜の煮物○汁物○ご飯○ヨーグルト○イワシの梅煮
- 昼 ○親子煮○さつま芋昆布煮○ほうれん草のお浸し○汁物○かつお舞うだし○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○サワラの西京焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん○季節の椀物(夏)○ご飯○パイナップル

熱量 1,387kcal たんぱく質 61.7g 脂質 26.5g  
炭水化物 227.8g 食塩相当量 9.2g



10  
水

- 朝 ○はんぺんチーズ○レンコンサラダ○汁物○パン○カフェオーレ○大豆のコンソメ煮
- 昼 ○とろろそば○牛しぐれ煮○大根なます○サイダーゼリー
- 夕 ○照り焼きチキン○じゃが芋煮○汁物○ご飯○サラダ(和風)

熱量 1,498kcal たんぱく質 56.5g 脂質 36.2g  
炭水化物 234.4g 食塩相当量 9.8g



13  
土

- 朝 ○大根の旨煮○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ホッケの塩焼き
- 昼 ○牛丼○南瓜煮○ほうれん草の白和え○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○豚肉とキャベツの煮込み○えびグラタン○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,482kcal たんぱく質 51.0g 脂質 38.2g  
炭水化物 238.7g 食塩相当量 9.2g



11  
木



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豊かにあしらったあじさい散らし寿司です。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 ○さつま芋の彩り煮○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 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○バタークッキー
- 夕 ○麻婆豆腐○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯○メロン



熱量 1,641kcal  
たんぱく質 45.3g  
脂質 42.5g  
炭水化物 274.2g  
食塩相当量 10.8g

14  
日

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○丸パン○乳飲料○キャベツと蒸し鶏のサラダ
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○かに大根○ひじき生姜風味和え○汁物○ご飯○スイートポテト
- 夕 ○刺身盛り合わせ○高野豆腐の含め煮○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,351kcal たんぱく質 45.8g 脂質 31.2g  
炭水化物 223.5g 食塩相当量 8.2g



15  
月

- 朝 ○とろろ○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○きつねうどん○ヒレカツ○春菊としめじのお浸し○みかんシロップ漬け
- 夕 ○八宝菜○しゅうまい○汁物○ご飯○サラダ(チーズ&バジル)

熱量 1,359kcal たんぱく質 43.2g 脂質 28.2g  
炭水化物 232.0g 食塩相当量 11.3g



16

火

食の  
望遠鏡

トルコ



薄切りケバブとつくね風ケバブの  
2種類を盛り合わせました。

## ケバブ

本場でも使われている4種類のスパイスを使用し、風味豊かで、親しみやすく食べやすい味付けに工夫しました。鮮やかなターメリックご飯と合わせ、普段とはひと味違う特別な食事を、心ゆくまでお楽しみください!

- 朝 ○牛しぐれ煮○カリフラワーのおかか和え○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○トルコ ケバブ○じゃが芋クリーム煮  
○野菜のマリネ○汁物○バニラウエハース
- 夕 ○赤魚の西京焼き○かぶの煮物○汁物○ご飯  
○りんごコンポート



夕食

熱量 1,236kcal  
たんぱく質 51.2g  
脂質 15.3g  
炭水化物 224.5g  
食塩相当量 7.3g

17

水

- 朝 ○ゆでたまご○ベーコンポテト○汁物○パン  
○カフェオーレ○レンコンサラダ
- 昼 ○チキン南蛮○さつま芋甘辛煮○小松菜と  
人参のごま和え○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○マスの塩焼き○なすの煮浸し○汁物  
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,631kcal たんぱく質 56.1g 脂質 41.0g  
炭水化物 260.2g 食塩相当量 11.2g



昼食



夕食

18

木

- 朝 ★○スノークラブ○ほうれん草のお浸し○だしを味  
わうお吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○おかか佃煮
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○れんこんの甘辛炒め○カリフラ  
ワの甘酢漬け○汁物○夏の炊き込みご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○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 1,556kcal たんぱく質 43.5g 脂質 45.0g  
炭水化物 246.2g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

19

金

- 朝 ○金平ポテト○山菜みぞれ和え○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの照り焼き
- 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○ミルクまんじゅう
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○ひじき煮○汁物○ご飯  
○オレンジ

熱量 1,435kcal たんぱく質 47.5g 脂質 31.4g  
炭水化物 243.6g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

20

土

- 朝 ○絹揚げとオクラのそばろあん○ブロッコリーの  
お浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○メバルの塩焼き
- 昼 ○大きなエビチリ○しゅうまい○ナムル  
○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○アンサンブルエッグ○彩りピクルス○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,363kcal たんぱく質 44.1g 脂質 27.1g  
炭水化物 237.8g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

21

日

- 朝 ○ズッキーニとベーコンのソテー○マカロニサラダ  
○汁物○丸パン○乳飲料○ポークビーンズ
- 昼 ○肉じゃが○金平ごぼう○きゅうりの酢の物  
○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○チキンカツ○切干大根と昆布の煮物  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,596kcal たんぱく質 46.6g 脂質 46.0g  
炭水化物 249.2g 食塩相当量 9.6g



昼食



夕食

22

月

- 朝 ★○厚焼き玉子○菜の花と湯葉の煮びたし○だし  
を味わうお吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○明太子
- 昼 ○穴子散らし寿司○揚げ出し豆腐○オクラと  
長芋の和え物○汁物○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○豚焼肉○じゃが芋煮○汁物○ご飯  
○キウイフルーツ

熱量 1,362kcal たんぱく質 39.9g 脂質 25.5g  
炭水化物 244.3g 食塩相当量 9.7g



昼食



夕食

23

火

- 朝 ○田舎煮○白菜のお浸し○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○炊き合わせ(春夏)○牛肉と野菜の炒め物○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○いちごゼリー
- 夕 ○白身魚のレモンソース○キャベツとソーセージのソテー○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,346kcal たんぱく質 48.5g 脂質 25.7g  
炭水化物 230.6g 食塩相当量 7.6g



26

金

- 朝 ○とろろ○牛しぐれ煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○イワシの梅煮
- 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 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○いんげんの白和え  
○季節の椀物(夏)○ご飯○切干大根と昆布の煮物

熱量 1,393kcal たんぱく質 46.9g 脂質 32.1g  
炭水化物 229.6g 食塩相当量 10.2g



24

水

今月のご当地  
メニュー

愛媛県



暑くなるこの時期にスタミナ満点のお食事をご用意しました。

## 焼豚玉子飯

焼豚玉子飯は、約50年前、中華店のまかないから生まれたといわれているご当地メニューです。ご飯の上にたっぷりのチャーシューと目玉焼きをのせ、醤油・砂糖などで味付けしたタレをかけました。ぜひ、ご賞味ください。

- 朝 ○ミニコーンのバター炒め○ベーコンポテト  
○汁物○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○愛媛県 焼豚玉子飯○白菜の煮浸し○カニカマときゅうりの和え物○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○人参と玉子の炒め物  
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け



熱量 1,630kcal  
たんぱく質 47.3g  
脂質 49.2g  
炭水化物 249.9g  
食塩相当量 9.9g

27

土

- 朝 ○厚焼き玉子○オクラのお浸し○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○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)  
○レモンゼリー
- 夕 ○肉団子○さつま芋の彩り煮○汁物○ご飯  
○小松菜の辛子和え

熱量 1,458kcal たんぱく質 50.6g 脂質 29.2g  
炭水化物 253.0g 食塩相当量 8.6g



28

日

- 朝 ○ナゲット○コールスロー○汁物○丸パン  
○乳飲料○大豆のコンソメ煮
- 昼 ○サンマの唐揚げ○豚肉の玉子とじ○青菜とカニカマのお浸し○汁物○ご飯○水羊羹
- 夕 ○筑前煮○ピーマンとちくわの炒め物  
○汁物○菜めし○メロン

腸内環境の日  
熱量 1,571kcal たんぱく質 55.4g 脂質 46.0g  
炭水化物 233.8g 食塩相当量 11.1g



25

木

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○小松菜のお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○アジの塩焼き○れんこんの甘辛炒め  
○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○どら焼き
- 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○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,382kcal たんぱく質 56.2g 脂質 22.6g  
炭水化物 242.9g 食塩相当量 7.2g



## 今月の旬な食材

### ○オクラ○いんげん○枝豆

- 5 昼 11 昼 27 朝 オクラのお浸し  
6 朝 26 夕 いんげんの白和え  
13 朝 25 昼 オクラの梅肉和え  
18 昼 夏の炊き込みご飯(枝豆)  
20 朝 絹揚げとオクラのそぼろあん  
22 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、そのビタミンB1の含有量は野菜の中でトップレベルです。

29

月

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。

## たっぷり甘エビ弁当

酢飯の上にたっぷりとのせた甘エビ、プチプチとした食感が特徴のとびっこ、錦糸玉子をのせ、華やかに仕上げました。酢飯の酸味・甘エビの甘味・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 ○野菜の五目煮○小松菜のおかか和え○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○北海道 たっぴり甘エビ弁当○茶碗蒸し  
○ブロッコリーのごま和え○汁物○プリン
- 夕 ○かに玉○しゅうまい○汁物○ご飯  
○白桃のコンポート

夕食



熱量 1,502kcal  
たんぱく質 56.6g  
脂質 31.1g  
炭水化物 254.3g  
食塩相当量 10.9g

30

火

- 朝 ○レンコンの南部煮○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 ○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○チョコパイ
- 夕 ○牛すき煮○めかぶ○汁物○ご飯  
○パイナップル

熱量 1,377kcal たんぱく質 41.8g 脂質 31.2g  
炭水化物 238.1g 食塩相当量 9.2g

昼食



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。

※  マークのある日は厳選した食材で作る朝食御膳です。

新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

7日  
夕食

## サバメンチカツ



サバに味噌、生姜を加えたメンチカツは、大根おろしとポン酢でさっぱりと召し上がれます。

ぜひご賞味ください。

14日  
昼食

## スイートポテト



皮を残すことで、香ばしさや素朴な甘みが加わります。しっとりとした食感のデザートです。

ぜひご賞味ください。

28日  
昼食

## サンマの唐揚げ



生姜などで味付けしたサンマの唐揚げに、好評の梅ダレを合わせました。唐揚げと梅ダレが相性抜群です。

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。

