

「おいしい」という笑顔のために 

2024

7月  
文月

第218号

II

# 今月の献立



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

朝食のご当地メニュー

〈滋賀県〉 **えび豆**

今月の表紙

永野 制子 さま      齋尾 洋子 さま  
水野 昌子 さま      太田 光子 さま  
中村 喜美子 さま    山路 睦代 さま  
村上 和枝 さま      西 克子 さま  
川中 園子 さま      吉川 須美子 さま

そんぽの家S 伊丹北 (兵庫県伊丹市荒牧南)

1月

- 朝 ○豆ひじき○カリフラワーの甘酢漬け○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○豚焼肉○白菜の土佐酢和え○あぶら揚げと  
ぜんまい煮○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○ハンバーグ○なすのおかか和え○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,509kcal たんぱく質 49.8g 脂質 40.6g  
炭水化物 236.8g 食塩相当量 8.2g



昼食



夕食

4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○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○金平ポテト○春菊としめじ  
のお浸し○汁物○ご飯○いちごプチシュー
- 夕 ○白身魚のジンジャーソースかけ  
○スパゲティサラダ○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,379kcal たんぱく質 52.7g 脂質 31.2g  
炭水化物 223.2g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

2火

- 朝 ○とろろ○ごぼうのうま煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○チンゲン菜の煮浸し
- 昼 ○えび散らし寿司○揚げ出し豆腐  
○うずら豆○汁物○桃ゼリー
- 夕 ○かに玉○しゅうまい○汁物○ご飯  
○みかんシロップ漬け

熱量 1,423kcal たんぱく質 43.6g 脂質 22.6g  
炭水化物 260.5g 食塩相当量 8.0g



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』

4日夕食

### 白身魚のジンジャーソースかけ



さっぱりとした白身魚に  
生姜醤油ソースを絡め、  
味を引き立てました。

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。

3水

- 朝 ○ジャーマンポテト○ツナサラダ○汁物○パン  
○カフェオーレ○ミートボールナポリタン
- 昼 ○アジフライ○かに大根○白菜漬○汁物  
○ご飯○はちみつプチケーキ
- 夕 ○炊き合わせ○人参とワカメのごま酢和え  
○汁物○ゆかりご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,642kcal たんぱく質 45.1g 脂質 48.1g  
炭水化物 258.1g 食塩相当量 8.6g



昼食



夕食

5金

- 朝 ○だし奴○レンコンの南部煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○サンマの甘露煮
- 昼 ○牛丼○ちくわと昆布の煮物○小松菜と  
人参のごま和え○汁物○チョコクッキー
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○なすのお浸し  
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,674kcal たんぱく質 53.9g 脂質 57.1g  
炭水化物 243.5g 食塩相当量 9.3g



昼食



夕食

### 今月の旬な食材

○ゴーヤ○オクラ○なす○モロヘイヤ

- 1夕 8朝 なすのおかか和え
- 4朝 絹揚げとオクラのそぼろあん
- 5夕 なすのお浸し
- 6夕 11夕 オクラと長芋の和え物
- 16昼 なすとみょうがの和え物
- 18朝 なすのおかか煮
- 19朝 オクラの梅肉和え
- 24昼 モロヘイヤお浸し
- 27昼 ゴーヤチャンプル
- 29夕 オクラのお浸し
- 29朝 なすの田舎煮

例えばゴーヤには独特の苦み成分の一つにモモルディンがあります。胃の働きが弱まりやすい夏場においても胃の働きを活発にし、食欲の増進につながり、疲労回復や夏バテの防止に効果的といわれています。

6土

- 朝 ○アスパラと大根のさっぱり和え○ブロッコリーのごま  
和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○餃子○野菜の中華煮○ナムル○汁物  
○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○肉豆腐○オクラと長芋の和え物○汁物  
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,402kcal たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g  
炭水化物 250.5g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

7

日

昼食



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

今月の  
季節  
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に、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** ○ボロニアソーセージ○ツナとキャベツの炒め煮  
○汁物○パン○乳飲料○ポテトサラダ
- 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** ○サワラの西京焼き○ひじき生姜風味和え  
○汁物○ご飯○はんぺんと小松菜の煮物



夕食

熱量 1,301kcal  
たんぱく質 42.5g  
脂質 37.4g  
炭水化物 198.9g  
食塩相当量 8.9g

9

火

- 朝** ○牛肉と野菜の炒め物○カリフラワーのおかか  
和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼** ○赤魚の幽庵焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん○白菜の土佐  
酢和え○汁物○ひじきご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕** ○豚肉の味噌焼き○生湯葉○汁物○ご飯  
○みかん

熱量 1,312kcal たんぱく質 46.5g 脂質 33.9g  
炭水化物 208.1g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

10

水

- 朝** ○チーズオムレツ○ミートボールナポリタン  
○汁物○パン○カフェオーレ○マカロニサラダ
- 昼** ○若鶏と野菜の甘酢あん○大根とカニの中華  
煮○春雨サラダ○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕** ○サバの塩焼き○大豆の五目煮○汁物  
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,761kcal たんぱく質 53.6g 脂質 54.7g  
炭水化物 263.4g 食塩相当量 10.0g



昼食



夕食

8

月

- 朝** ○厚揚げの海老あんかけ○なすのおかか和え  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼** ○チキンステーキ○南瓜サラダ○マカロニ  
ナポリタン風○汁物○ご飯○チョコパイ
- 夕** ○豚じゃが○切干大根と昆布の煮物○汁物  
○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,575kcal たんぱく質 58.0g 脂質 42.2g  
炭水化物 244.8g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

11

木

- 朝** ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○大根の梅肉和え  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼** ○メンチカツ○冬瓜のあんかけ○セロリの  
浅漬け○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕** ○親子煮○オクラと長芋の和え物○汁物  
○ご飯○マンゴー

熱量 1,511kcal たんぱく質 50.0g 脂質 41.4g  
炭水化物 239.8g 食塩相当量 8.5g



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』

8日  
夕食

30日  
朝食

## 切干大根と 昆布の煮物



素材の味を大切に、  
すっきりとした甘さと  
味わいに仕上げました。

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。

12

金

- 朝** ○だし奴○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○骨まで食べる鱈の干物
- 昼** ○茶そば○菜の花と湯葉の煮浸し  
○ブロッコリーのごま和え○みかんシロップ漬け
- 夕** ○チーズインハンバーグ○じゃが芋クリーム煮  
○汁物○ご飯○豆サラダ

熱量 1,478kcal たんぱく質 58.1g 脂質 36.9g  
炭水化物 229.8g 食塩相当量 11.4g



昼食



夕食

13

土

- 朝 ○厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○ビーフカレー○ローストポークのサラダ  
○りんご
- 夕 ○チキン南蛮○さつま芋昆布煮○汁物  
○ご飯○卵の花

熱量 1,545kcal たんぱく質 53.6g 脂質 42.0g  
炭水化物 240.5g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

14

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ツナサラダ○汁物  
○パン○乳飲料○マカロニナポリタン風
- 昼 ○チンジャオロース○しゅうまい○ほうれん草  
ナムル○汁物○ご飯○グレーゼリー
- 夕 ○アジの照り焼き○豆腐と白菜の煮浸し  
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,477kcal たんぱく質 54.5g 脂質 38.5g  
炭水化物 227.1g 食塩相当量 8.0g



昼食



夕食

15

月

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○小松菜のお浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○ポークソテー○かに風味サラダ  
○ジャーマンポテト○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○筑前煮○クワイとワカメの酢の物○汁物  
○夏の炊き込みご飯○パイナップルシロップ漬

熱量 1,452kcal たんぱく質 53.6g 脂質 33.1g  
炭水化物 240.1g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食



16

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

えび豆と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、「えびのように腰が曲がるまでまめに  
くらせますように」と長寿への願いがこめられています。  
ぜひ滋賀県のご当地料理を朝からお楽しみください!

- 朝 ○信田煮○小松菜と人参のごま和え○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○滋賀県 えび豆
- 昼 ○いわしの竜田揚げ○高野豆腐の玉子とじ○なすと  
みょうがの和え物○汁物○ご飯○チョコプシュー
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○切干大根煮○汁物  
○ご飯○メロン



昼食

熱量 1,475kcal  
たんぱく質 45.3g  
脂質 37.6g  
炭水化物 238.4g  
食塩相当量 9.4g



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。  
※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。

17

水

- 朝 ○スクランブルエッグ○大豆のコンソメ煮  
○汁物○パン○カフェオーレ○ごぼうサラダ
- 昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天  
○豚肉と菜の花のゴマ煮○レモンゼリー
- 夕 ○赤魚の塩焼き○人参と玉子の炒め物  
○汁物○ご飯○カリフラワーのおかか和え

熱量 1,430kcal たんぱく質 48.9g 脂質 41.9g  
炭水化物 219.2g 食塩相当量 10.3g



昼食



夕食

18  
木

- 朝 ○れんこんと昆布の煮物○なすのおかか煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○豚丼○かぶとカニカマの和風煮○ほうれん草とツナの和え物○汁物○白花甘納豆
- 夕 ○コロッケ盛り合せ○大根の梅肉和え  
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,461kcal たんぱく質 34.6g 脂質 34.7g  
炭水化物 256.0g 食塩相当量 7.1g



昼食



夕食

22  
月

- 朝 ○豆ひじき○雷こんにゃく○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○白菜の煮浸し
- 昼 ○海鮮フライ○野菜の五目煮○浅漬け  
○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,490kcal たんぱく質 46.8g 脂質 39.5g  
炭水化物 240.4g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

19  
金

- 朝 ○がんもの含め煮○オクラの梅肉和え○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○スzezouダラの煮付け
- 昼 ○麻婆春雨○海鮮しゅうまい○ナムル  
○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○牛すき煮○キャベツと昆布の和え物  
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,403kcal たんぱく質 41.9g 脂質 26.9g  
炭水化物 253.8g 食塩相当量 9.0g



昼食



夕食

23  
火

- 朝 ○とろろ○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○炊き合わせ(春夏)○金平ごぼう○小松菜と人参  
のごま和え○汁物○6色の野菜ご飯○いちごゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○スパゲティサラダ  
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,422kcal たんぱく質 37.7g 脂質 30.2g  
炭水化物 252.8g 食塩相当量 7.4g



昼食



夕食

20  
土

- 朝 ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○ひじき生姜  
風味和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○サーモンのソテー○レンコンサラダ○じゃが芋  
クリーム煮○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○ブロッコリーお浸し  
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,321kcal たんぱく質 50.1g 脂質 23.8g  
炭水化物 230.2g 食塩相当量 6.4g



昼食



夕食

24  
水



昼食

7月の  
季節  
メニュー

7月24日は土用の丑の日

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負け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。

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○カフェオーレ○かに風味サラダ
- 昼 ○うなぎ蒲焼○ふきと油揚げの煮物○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○照り焼きチキン○じゃが芋煮○汁物○ご飯  
○パイナップルシロップ漬け



夕食

熱量 1,510kcal  
たんぱく質 50.4g  
脂質 39.1g  
炭水化物 242.2g  
食塩相当量 7.7g

21  
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○キャベツと蒸し鶏のサラダ  
○汁物○パン○乳飲料○ポークビーンズ
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○めかぶ○筍の土佐煮  
○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○赤魚の西京焼き○大根の甘辛煮○汁物  
○ご飯○りんご

熱量 1,357kcal たんぱく質 45.7g 脂質 34.0g  
炭水化物 219.6g 食塩相当量 8.1g



昼食



夕食

25  
木

- 朝 ○切干大根煮○カリフラワーのおかか和え○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○酢豚○玉子ときくらげの炒め物  
○春雨サラダ○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○タラのパン粉焼き○ツナとキャベツの  
炒め煮○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,317kcal たんぱく質 36.2g 脂質 25.8g  
炭水化物 237.1g 食塩相当量 6.9g



29  
月

- 朝 ○人参と玉子の炒め物○なすの田舎煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○豚キムチ○いか大根○生湯葉○汁物  
○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○オクラのお浸し  
○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,333kcal たんぱく質 42.2g 脂質 29.6g  
炭水化物 227.3g 食塩相当量 7.7g



26  
金

- 朝 ○はんぺん和小松菜の煮物○大根のそぼろ煮  
○汁物○ご飯○ヨーグルト○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○かつ丼○ちくわと昆布の煮物○ほうれん草  
とツナの和え物○汁物○水羊羹
- 夕 ○クワイ入り肉団子○高野豆腐の玉子とじ  
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,483kcal たんぱく質 53.5g 脂質 32.4g  
炭水化物 248.2g 食塩相当量 8.4g



30  
火

- 朝 ○えびと竹の子の玉子とじ○切干大根と昆布の煮物  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○ナポリタン○コールスロー○ほうれん草とベーコン  
の玉子炒め○ぶどうジュース○ミニたい焼き
- 夕 ○肉じゃが○めかぶ○汁物○ご飯  
○マンゴー

熱量 1,517kcal たんぱく質 42.3g 脂質 38.0g  
炭水化物 250.1g 食塩相当量 10.5g



27  
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○ほっけの塩焼き
- 昼 ○ぶっかけうどん○レバー和風煮込み  
○ゴーヤチャンプル○サイダーゼリー
- 夕 ○サバの照り焼き○玉ねぎそぼろ煮○汁物  
○ご飯○小松菜のおかか和え

熱量 1,311kcal たんぱく質 48.1g 脂質 32.2g  
炭水化物 206.2g 食塩相当量 8.1g



31  
水

- 朝 ○ポロニアソーセージ○じゃが芋クリーム煮  
○汁物○パン○カフェオーレ○レンコンサラダ
- 昼 ○肉団子○根菜の海老そぼろあん○いんげん  
のごま和え○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○サバの味噌煮○チンゲン菜の煮浸し  
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,618kcal たんぱく質 45.7g 脂質 50.3g  
炭水化物 248.1g 食塩相当量 8.4g



28  
日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○キャベツとソーセージ  
のソテー○汁物○パン○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○カレーの煮付け○白菜と貝の煮浸し  
○大根の梅肉和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○ハムカツコロッケ盛り合せ○大豆の五目煮  
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,587kcal たんぱく質 51.1g 脂質 42.3g  
炭水化物 250.7g 食塩相当量 8.0g



※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。  
※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。