

「おいしい」という笑顔のために 

2024

8月  
葉月

第219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

〈沖縄県〉 沖縄そば

食の望遠鏡

〈韓国〉 プルコギ

今月の表紙



醍醐 輝子 さま

そんぼの家 小平仲町  
(東京都小平市仲町)

1

木

- 朝 ○さつま芋昆布煮○なすのおかか和え  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○そぼろ丼○かぶとカニカマの和風煮○ブロッコリーのごま和え○汁物○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○マスの塩焼き○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,319kcal たんぱく質 52.3g 脂質 25.6g  
炭水化物 223.4g 食塩相当量 8.5g



2

金

- 朝 ○とろろ○レンコンの南部煮○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○玉ねぎそぼろ煮
- 昼 ○かに散らし寿司○五目豆腐揚○うずら豆○汁物○オレンジゼリー
- 夕 ○豚の生姜焼き○もずく○汁物○ご飯  
○メロン

熱量 1,354kcal たんぱく質 38.3g 脂質 26.6g  
炭水化物 241.7g 食塩相当量 7.7g



3

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○サンマの甘露煮
- 昼 ○炒飯○なすの味噌炒め  
○ほうれん草ナムル○汁物○抹茶水羊羹
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○小松菜と人参のごま和え  
○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,369kcal たんぱく質 40.9g 脂質 28.8g  
炭水化物 239.5g 食塩相当量 7.8g



4

日

- 朝 ○マカロニナポリタン風○ジャーマンポテト  
○汁物○パン○乳飲料○かに風味サラダ
- 昼 ○チキン南蛮○さつま芋甘辛煮○オクラと長芋の和え物○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○サワラの西京焼き○大根のそぼろ煮  
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,610kcal たんぱく質 56.4g 脂質 38.3g  
炭水化物 259.4g 食塩相当量 9.3g



5

月

今月の

季節  
御膳

昼食

夏祭りの多いこの時期にぴったりな  
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、他の具材と合わせり調和のとれた味わいに。

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○ブロッコリーお浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 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 ○牛バラ焼肉炒め○切干大根煮○汁物○ご飯  
○黄桃シロップ漬け



熱量 1,527kcal  
たんぱく質 44.9g  
脂質 34.1g  
炭水化物 263.7g  
食塩相当量 10.7g

6

火

- 朝 ○厚焼き玉子○雷こんにゃく○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○いんげんの白和え○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○白身魚の洋風南蛮漬○野菜のトマト煮  
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,394kcal たんぱく質 48.8g 脂質 31.4g  
炭水化物 231.2g 食塩相当量 7.5g



7

水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○キャベツのコンソメ煮  
○汁物○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 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○夏の炊き込みご飯○キャラメルプチケーキ
- 夕 ○肉団子の和風あんかけ○玉ねぎそぼろ煮  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,629kcal たんぱく質 50.3g 脂質 49.0g  
炭水化物 246.2g 食塩相当量 11.5g



8

木

- 朝 ○金平ごぼう○小松菜のお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サケ西京焼き
- 昼 ○豚丼○いかと里芋の煮物○ほうれん草の白和え○汁物○いちごプッシュー
- 夕 ○筑前煮○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯  
○りんご

熱量 1,351kcal たんぱく質 44.8g 脂質 27.5g  
炭水化物 232.9g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

11

日

- 朝 ○ベーコンエッグ○南瓜サラダ○汁物  
○パン○乳酸菌飲料○クリームパスタ
- 昼 ○銀ヒラスの照り焼き○青菜とカニカマのお浸し○人参と玉子の炒め物○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○卵の花○汁物○ご飯  
○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,494kcal たんぱく質 51.3g 脂質 37.7g  
炭水化物 238.8g 食塩相当量 8.5g



昼食



夕食

9

金

- 朝 ○甘辛鶏つくね○切干大根と昆布の煮物○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○冷しゃぶ梅きゅうりそうめん○野菜ちぎり天  
○がんもの含め煮○マンゴー
- 夕 ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物  
○ご飯○高野豆腐の玉子とじ

熱量 1,392kcal たんぱく質 55.2g 脂質 43.7g  
炭水化物 193.2g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

12

月

- 朝 ○冷奴○豚肉のさっと煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○骨まで食べる鱈の干物
- 昼 ○豚じゃが○なすのおかか煮○めかぶ  
○汁物○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○タラのパン粉焼き○大豆のコンソメ煮  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,510kcal たんぱく質 47.5g 脂質 43.9g  
炭水化物 232.6g 食塩相当量 7.7g



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」

9日  
昼食冷しゃぶ梅きゅうり  
そうめん

冷しゃぶと梅の組み合わせが、  
爽やかでさっぱりとした  
暑い夏の日  
ぴったりの一品です。  
ぜひご賞味ください。

SOMPOケアフーズはお客様のご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

13

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○イワシの梅煮
- 昼 ○ナポリタン○ツナとキャベツの炒め煮○豆サラダ  
○ぶどうジュース○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○グワイとワカメ  
の酢の物○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,458kcal たんぱく質 41.4g 脂質 34.6g  
炭水化物 243.9g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

10

土

- 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○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○チーズインハンバーグ○レンコンサラダ  
○ジャーマンポテト○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○餃子○中華春雨○汁物○ご飯  
○洋梨のコンポート

熱量 1,522kcal たんぱく質 44.9g 脂質 38.2g  
炭水化物 250.8g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

14

水

- 朝 ○キャベツとソーセージのソテー○じゃが芋ベーコン  
炒め○汁物○パン○カフェオーレ○マカロニサラダ
- 昼 ○いわしの竜田揚げ○れんこんと昆布の煮物○なすと  
みょうがの和え物○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  
○ご飯○マンゴー

熱量 1,622kcal たんぱく質 40.9g 脂質 51.5g  
炭水化物 249.1g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

15  
木

- 朝 ○大豆の五目煮○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○照り焼きチキン○がんもの含め煮○いんげん  
のごま和え○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○ほうれん草とツナ  
の和え物○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,466kcal たんぱく質 59.1g 脂質 29.2g  
炭水化物 243.5g 食塩相当量 9.9g



昼食



夕食

18  
日

- 朝 ○オムレツ○かぼちゃの洋風煮○汁物  
○パン○乳飲料○レンコンサラダ
- 昼 ○鶏の唐揚げ○切昆布大豆○おみ漬け  
○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○肉団子○切干大根煮○汁物○ご飯  
○洋梨のコンポート

熱量 1,972kcal たんぱく質 50.0g 脂質 77.2g  
炭水化物 270.8g 食塩相当量 10.9g



昼食



夕食

16  
金

- 朝 ○だし奴○小松菜のお浸し○汁物○ご飯  
○ヨーグルト○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○キャベツとベーコンの  
炒め物○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○豚焼肉○豆と海藻のしそ風味○汁物  
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,465kcal たんぱく質 47.6g 脂質 40.7g  
炭水化物 227.0g 食塩相当量 7.7g



昼食



夕食

19  
月

- 朝 ○目玉焼き○さつま芋の彩り煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サケ西京焼き
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○ほうれん草の  
白和え○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○白身魚の甘酢あんかけ○玉子ときくらげ  
の炒め物○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,427kcal たんぱく質 48.1g 脂質 30.9g  
炭水化物 237.9g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

17  
土

食の  
望遠鏡

韓国



夕食

プルコギ

ピリっと甘いタレに牛肉とマロニー、野菜などの具材を  
合わせた炒め物です。名前のプル=「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 ○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○納豆
- 昼 ○サバの味噌煮○里芋の含め煮○キャベツと  
昆布の和え物○汁物○ご飯○チョコプチシュー
- 夕 ○韓国プルコギ○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

熱量 1,409kcal たんぱく質 39.6g  
脂質 36.2g  
炭水化物 235.3g  
食塩相当量 7.4g



昼食

20  
火

- 朝 ○とろろ○牛しぐれ煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○ブロッコリーのごま和え
- 昼 ○赤魚の塩焼き○豆ひじき○白菜のお浸し○汁物  
○辛子めんたいご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○チキンステーキ○じゃが芋クリーム煮  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,332kcal たんぱく質 60.8g 脂質 26.7g  
炭水化物 219.2g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

21  
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○スパゲティサラダ○汁物  
○パン○カフェオーレ○スクランブルエッグ
- 昼 ○ココロッケ盛り合せ○レンコンの南部煮○大根  
の赤しそ漬け○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 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○白桃のコンポート

熱量 1,744kcal たんぱく質 37.5g 脂質 64.0g  
炭水化物 256.1g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

22

木

- 朝 ○甘辛鶏つくね○菜の花と湯葉の煮浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○牛すき煮○なすとみょうがの和え物○切干大根  
と昆布の煮物○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○麻婆豆腐○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯  
○みかんシロップ漬け

熱量 1,474kcal たんぱく質 47.1g 脂質 34.8g  
炭水化物 246.8g 食塩相当量 10.7g



昼食



夕食

26

月

- 朝 ○豆ひじき○なすのおかか煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○肉じゃが○オクラのお浸し○切干大根煮  
○汁物○ご飯○いちごゼリー
- 夕 ○サーモンのソテー○じゃが芋クリーム煮  
○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,435kcal たんぱく質 49.3g 脂質 25.3g  
炭水化物 254.7g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

23

金

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○いんげんのごま和え  
○汁物○ご飯○ヨーグルト○赤魚西京焼
- 昼 ○かつ丼○キャベツとあさりの酒蒸し風  
○いんげんの白和え○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○タラのムニエル○ほうれん草とベーコンの  
玉子炒め○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,430kcal たんぱく質 51.5g 脂質 29.6g  
炭水化物 242.4g 食塩相当量 7.6g



昼食



夕食

27

火

- 朝 ○大根の甘辛煮○モロヘイヤお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○海鮮フライ○冬瓜のあんかけ○白菜漬  
○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○五目うま煮○中華春雨○汁物○ご飯  
○洋梨のコンポート

熱量 1,444kcal たんぱく質 41.2g 脂質 33.0g  
炭水化物 249.5g 食塩相当量 7.9g



昼食



夕食

24

土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○田舎煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○ウインナーカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○カレイの煮付け○人参と玉子の炒め物  
○汁物○ご飯○オクラと長芋の和え物

熱量 1,392kcal たんぱく質 47.9g 脂質 34.0g  
炭水化物 225.5g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

28

水

- 朝 ○クリームパスタ○スクランブルエッグ  
○汁物○パン○カフェオーレ○ツナサラダ
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○筍の土佐煮  
○野菜の酢味噌和え○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物○菜めし  
○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,502kcal たんぱく質 45.2g 脂質 35.9g  
炭水化物 252.2g 食塩相当量 10.1g



昼食



夕食

25

日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○キャベツと蒸し鶏  
のサラダ○汁物○パン○乳飲料○オムレツ
- 昼 ○冷やし中華○ねぎ焼き  
○チンゲン菜の煮浸し○レモンゼリー
- 夕 ○肉豆腐○切昆布大豆○汁物○ご飯  
○カリフラワーの甘酢漬け

熱量 1,452kcal たんぱく質 47.9g 脂質 38.2g  
炭水化物 233.6g 食塩相当量 11.4g



昼食



夕食

29

木

- 朝 ○大豆の五目煮○白菜のお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麴焼き
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○五目豆腐焼  
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯○水羊羹
- 夕 ○アジの塩焼き○南瓜のそぼろ煮○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,309kcal たんぱく質 55.2g 脂質 22.3g  
炭水化物 220.5g 食塩相当量 7.1g



昼食



夕食

30

金

昼食



毎月のご当地  
メニュー

県内で1日に約20万食が  
消費されている代表的な料理です。

沖縄県

## 沖縄そば

沖縄県の中でも地域によりスープの違い、麺の違いがあります。今回は、かつおベースのスープと平打ち麺をご用意しました。具材にはしっかりとした味付けのソーキと、かまぼこ、紅生姜、青ねぎを盛り付けます。

朝

○だし奴○金平ポテト○汁物○ご飯○ヨーグルト  
○焼きカラフトししゃも

昼

○沖縄県 沖縄そば○ゴーヤチャンプル  
○三杯酢和え○サイダーゼリー

夕

○鶏唐揚げのみぞれかけ○卵の花○汁物○ご飯  
○なすの田舎煮

夕食



熱量 1,549kcal  
たんぱく質 58.3g  
脂質 43.2g  
炭水化物 233.9g  
食塩相当量 12.4g

31

土

朝

○牛蒡と蓮根のそばろあん○南瓜煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの照り焼き

昼

○アンサンプルエッグ○ほうれん草とコーンの  
バター炒め○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○プリン

夕

○赤魚の西京焼き○人参と玉子の炒め物  
○汁物○ご飯○みかんシロップ漬

熱量 1,359kcal たんぱく質 45.3g 脂質 27.5g  
炭水化物 234.5g 食塩相当量 6.8g

昼食



夕食



## 今月の旬な食材

### ○モロヘイヤ○オクラ○ゴーヤ

1 夕 27 朝 モロヘイヤお浸し 26 昼 オクラのお浸し  
4 昼 24 夕 オクラと長芋の和え物 30 昼 ゴーヤチャンプル

モロヘイヤの特徴的な粘りはムチンと呼ばれる成分です。ムチンは胃や腸の粘膜を健康に保ったり血糖値の上昇を抑えたりする効果があるといわれています。

- ※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。
- ※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。

