

「おいしい」という笑顔のために 

2018

6月
水無月

第145号

I

今月の献立

今月のご当地メニュー

〈愛媛県〉

今治

焼豚
玉子飯

〈三重県〉

亀山風

味噌焼
きょうどん



今月の
表紙・裏表紙

川島 恵 さま
そんぽの家S 甲東園
(兵庫県西宮市段上町)

1

金

- 朝 ○田舎煮○ブロッコリーの辛子和え○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○ポークソテー○キャベツのコンソメ煮
○ほうれん草の白和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○肉じゃが○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,646kcal タンパク質 52.6g 脂質 37.3g
炭水化物 260.4g 塩分 9.7g



昼食



夕食

5

火

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○金平ごぼう○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○きつねうどん○豆腐つくね団子
○もやしのナムル○レモンゼリー
- 夕 ○豚肉の生姜煮○オクラとひじきの柚子風味
○汁物○ご飯

熱量 1,458kcal タンパク質 46.5g 脂質 38.2g
炭水化物 218.2g 塩分 10.9g



昼食



夕食

2

土

- 朝 ○ポイルウインナー○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○親子煮○キャベツの酢の物○大根の旨煮
○汁物○ご飯○しっとり饅頭(吹雪)
- 夕 ○赤魚の塩焼き○ほっこり煮合わせ○汁物
○ご飯

熱量 1,555kcal タンパク質 58.4g 脂質 27.9g
炭水化物 250.2g 塩分 9.1g



昼食



夕食

6

水

- 朝 ○大豆のコンソメ煮○ポテトサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○サバの竜田揚げ○キャベツとヤングコーン炒め
○彩り紅あずま○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○きのこ油揚げの甘辛
炒め○汁物○ご飯

熱量 1,849kcal タンパク質 60.5g 脂質 63.9g
炭水化物 241.8g 塩分 9.3g



昼食



夕食

3

日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○マカロニサラダ
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○白菜の煮浸し○アスパラと大根の
さっぱり和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ
○えびと竹の子の玉子とじ○汁物○ご飯

熱量 1,676kcal タンパク質 58.1g 脂質 55.8g
炭水化物 217.2g 塩分 7.9g



昼食



夕食

4

月

- 朝 ○大豆の五目煮○南瓜煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○チキンカツ○ハムサラダ
○杏仁豆腐
- 夕 ○カレイの煮付け○なすの田舎煮○汁物
○ご飯

熱量 1,565kcal タンパク質 49.1g 脂質 28.7g
炭水化物 260.3g 塩分 10.8g



昼食



夕食

7

木

今月のご当地
メニュー

愛媛県



トロトロ玉子の黄身をくずし、
焼豚とご飯に絡ませて食べる!

今治焼豚玉子飯

もともとは今治市の中華料理店『五番閣』のまかないでしたが、同店が商品化し「焼豚玉子飯」と名付けられました。いくつかの飲食店で正式なメニューとして提供されていて、今治市の名物料理のひとつとなっています。

- 朝 ○筑前煮○いんげんのごま和え○汁物○ご飯
○乳製品

- 昼 ○愛媛県 今治焼豚玉子飯○きゅうりの酢の物
○じゃが芋煮○汁物○しっとりどら焼(こしあん)

- 夕 ○サケの塩焼き○豆腐のみそかけ○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,696kcal
タンパク質 56.9g
脂質 44.1g
炭水化物 247.9g
塩分 8.7g

8

金

- 朝 ○厚焼き玉子○玉ねぎそぼろ煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○チキンステーキ和風ソース○厚揚げのきのこあんかけ
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○酢豚○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,525kcal タンパク質 51.5g 脂質 34.1g
炭水化物 236.7g 塩分 8.2g



昼食



夕食

12

火

- 朝 ○温泉卵○大根の甘辛煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○アジフライ○もずく○さつま芋の彩り煮
○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○鶏のさっぱり漬け○豚肉のさっと煮○汁物
○ご飯

熱量 1,633kcal タンパク質 54.1g 脂質 43.3g
炭水化物 236.4g 塩分 8.8g



昼食



夕食

9

土

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○切干大根煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○照焼きハンバーグ○キャベツとベーコンの蒸し物
○グワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○炊き合わせ○小松菜のごま和え○汁物
○辛子めんたいご飯

熱量 1,601kcal タンパク質 55.2g 脂質 34.9g
炭水化物 248.4g 塩分 11.5g



昼食



夕食

13

水

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ベーコンポテト
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○牛丼○小松菜の彩り和え○ごぼうのうま煮
○汁物○ショコラムースケーキ
- 夕 ○サバの照り焼き○キャベツとベーコンの
チャンプルー○汁物○ご飯

熱量 1,796kcal タンパク質 59.7g 脂質 62.6g
炭水化物 204.5g 塩分 10.4g



昼食



夕食

10

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ほうれん草とコーンの
バター炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○チキン南蛮○南瓜のそぼろ煮○ツナサラダ
○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○カレーの味噌煮○野菜の五目煮○汁物
○ご飯

熱量 1,788kcal タンパク質 68.0g 脂質 58.6g
炭水化物 234.4g 塩分 9.4g



昼食



夕食

14

木

- 朝 ○四目厚焼き玉子○豆ひじき○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○助六寿司○豚肉と菜の花のゴマ煮○アスパラ
と大根のさっぱり和え○汁物○よもぎ大福
- 夕 ○肉団子のきのこあんかけ
○オクラの辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,492kcal タンパク質 42.9g 脂質 28.8g
炭水化物 230.3g 塩分 9.5g



昼食



夕食

11

月

- 朝 ○揚げとインゲンのそぼろあん○焼きなす
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○冷やし中華○エビシューマイ○大根とカニの
中華煮○みかんシロップ漬け
- 夕 ○豚じゃが○白菜の和え物○汁物○ご飯

熱量 1,381kcal タンパク質 43.3g 脂質 18.0g
炭水化物 241.9g 塩分 9.2g



昼食



夕食

15

金

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー○牛蒡と蓮根
のそぼろあん○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○スパゲティサラダ
○なすのおかか煮○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○豚バラ焼肉○野菜の酢味噌和え○汁物
○ご飯

熱量 1,646kcal タンパク質 48.1g 脂質 46.3g
炭水化物 243.2g 塩分 7.5g



昼食



夕食

16
土

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○じゃが芋味噌煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○貝たくさん豚汁○お魚キャベツメンチ○カリ
フラワーの和風マリネ○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○牛しぐれ煮○冷奴○汁物○ご飯

熱量 1,748kcal タンパク質 54.8g 脂質 48.4g
炭水化物 252.7g 塩分 8.6g



昼食



夕食

19
火

- 朝 ○サケの塩焼き○大根の旨煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○かに玉○野菜しゅうまい○もやしのナムル
○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○豚の生姜焼き○白菜の三杯酢和え○汁物
○ご飯

熱量 1,593kcal タンパク質 51.6g 脂質 43.3g
炭水化物 230.9g 塩分 10.1g



昼食



夕食

17
日

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○トマトペンネ
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○ひじき煮○さつま芋
甘辛煮○汁物○ご飯○とろけるチーズケーキ
- 夕 ○赤魚の煮付け○白菜と貝の煮浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,441kcal タンパク質 52.5g 脂質 33.7g
炭水化物 218.9g 塩分 9.5g



昼食



夕食

20
水

- 朝 ○ポークビーンズ○レンコンサラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○サワラの照り焼き○肉じゃが春雨○ほうれん草
のお浸し○汁物○菜めし○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○ごま豆腐○汁物
○ご飯

熱量 1,675kcal タンパク質 56.7g 脂質 42.5g
炭水化物 247.4g 塩分 8.3g



昼食



夕食

18
月



昼食

今月のご当地
メニュー

三重県

赤味噌ベースの濃厚なタレを
使った、絶品の焼うどんです。

亀山風味噌焼うどん

香辛料で味付けをした赤味噌タレが特徴の「亀山味噌焼うどん」。焼肉店の裏メニューとして40年以上にわたり提供されていたものが、今やB級グルメとして全国区で親しまれています。香ばしい味をぜひご賞味ください。

- 朝 ○目玉焼き○切昆布大豆○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○三重県 亀山風味噌焼うどん○チキンカツ
○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○なすのお浸し○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,439kcal
タンパク質 50.9g
脂質 34.0g
炭水化物 218.7g
塩分 10.2g

21
木

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○里芋の鶏そぼろ
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○とんかつ○大根なます○南瓜煮○汁物
○ご飯○マンゴープリン
- 夕 ○サバの味噌煮○きのこの白和え○汁物
○ご飯

熱量 1,703kcal タンパク質 54.0g 脂質 44.8g
炭水化物 250.5g 塩分 6.5g



昼食



夕食

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

21日
昼食

とんかつ



「もっと大きいカツが食べたい」
というご意見により、
カツが大きくなりました。

ぜひご賞味ください。

シーケー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。

22

金

- 朝 ○レンコンの南部煮○大豆のじゃこ煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーライス○サラダ○キャベツのコンソメ煮
○アロエシロップ漬け
- 夕 ○肉団子○マカロニナポリタン風○汁物
○ご飯

熱量 1,771kcal タンパク質 49.9g 脂質 44.8g
炭水化物 272.7g 塩分 9.9g



昼食



夕食

26

火

- 朝 ○揚げとインゲンのそばろあん○もずく
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ナポリタン○ジャーマンポテト○コールスロー
○汁物○マンゴープリン
- 夕 ○鶏唐揚げの和風あんかけ
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,294kcal タンパク質 41.7g 脂質 20.5g
炭水化物 221.3g 塩分 9.3g



昼食



夕食

23

土

- 朝 ○温泉卵○切干大根とワカメの煮物○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚角煮丼○野菜のマリネ○金平ポテト
○汁物○プチシュー
- 夕 ○牛すき煮○ほうれん草の辛子和え○汁物
○ご飯

熱量 1,858kcal タンパク質 57.6g 脂質 60.5g
炭水化物 251.4g 塩分 12.5g



昼食



夕食

27

水

- 朝 ○ウイナー玉子巻○かに風味サラダ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○穴子散らし寿司○五目豆腐揚
○切干大根煮○汁物○黒糖饅頭
- 夕 ○ハンバーグ○グラタン○汁物○ご飯

熱量 1,714kcal タンパク質 59.0g 脂質 48.4g
炭水化物 244.8g 塩分 10.3g



昼食



夕食

24

日

- 朝 ○チーズオムレツ○クリームパスタ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○アジの塩焼き○野菜の五目煮○卵の花
○汁物○ご飯○京わらび餅
- 夕 ○照り焼きチキン○豚挽肉とキャベツのカレー
炒め○汁物○ご飯

熱量 1,441kcal タンパク質 52.5g 脂質 40.2g
炭水化物 200.5g 塩分 8.2g



昼食



夕食

28

木

- 朝 ○南瓜のそばろ煮○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○コロッセ盛り合せ○ほうれん草の白和え
○なすのおかか煮○汁物○ご飯○りんごゼリー
- 夕 ○鮭のチャンチャン焼き○玉子豆腐○汁物
○ご飯

熱量 1,700kcal タンパク質 43.3g 脂質 46.6g
炭水化物 258.5g 塩分 7.0g



昼食



夕食

25

月

- 朝 ○冷奴○金平ごぼう○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○春雨サラダしそ風味○大根と
カニの中華煮○汁物○ご飯○ショコラムースケキ
- 夕 ○白糸たらの煮付け○長芋とワカメのごま酢
和え○汁物○あさりご飯

熱量 1,594kcal タンパク質 62.1g 脂質 40.7g
炭水化物 225.8g 塩分 8.6g



昼食



夕食

29

金

- 朝 ○ほうれん草とツナの和え物
○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豆腐の肉味噌かけ○きゅうりの酢の物
○野菜ちぎり天○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○アンサンブルエッグ○鶏肉のミルク煮
○汁物○ご飯

熱量 1,530kcal タンパク質 51.7g 脂質 29.7g
炭水化物 247.8g 塩分 8.7g



昼食



夕食

30
土

- 朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮 ○焼きなす
○汁物 ○ご飯 ○乳製品
- 昼 ○八宝菜 ○揚げえびしゅうまい ○ごぼうサラダ
○汁物 ○ご飯 ○梅ゼリー
- 夕 ○サバの煮付け ○絹揚げとオクラのそぼろあん
○汁物 ○ご飯

熱量 1,595kcal タンパク質 52.6g 脂質 41.4g
炭水化物 216.9g 塩分 9.1g



昼食



夕食

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

魚をボリュームアップしました。



良質のたんぱく源である魚は、
筋肉量・免疫力アップに役立ちます。

シーケー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。



あとがき

紫陽花

(あじさい)

多くの花言葉のある花です。

花の色が時期によって変化をすることから、

「移り気」という花言葉がつけられました。

しかし、小さな花びらが寄り集まって咲いている姿から「団らん」「和気あいあい」という花言葉もつけられ、最近では結婚式の装飾花やブーケとして人気があります。

また、長崎に來日したドイツ人医師シーボルトがあじさいを祖国に持ち帰り「オタクサ」と命名しました。この名前は国外追放・再渡航禁止を受けたシーボルトが、彼が愛した日本人女性（お滝さん）を想ってつけたものと言われ、ここから「辛抱強い、強い愛情」という花言葉もつけられています。

色ごとには、「青＝辛抱強い愛」「ピンク＝元気な女性」「白＝寛容」とそれぞれに花言葉がついているようです。