

「おいしい」という笑顔のために 

2018

6月  
水無月

第145号

II

# 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○ヨーグルト

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

夕 ○肉じゃが○中華春雨○汁物○ご飯

熱量 1,493kcal タンパク質 46.8g 脂質 33.6g  
炭水化物 245.4g 塩分 9.5g



5

火

朝 ○魚肉ソーセージ炒め○金平ごぼう○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料

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 1,370kcal タンパク質 40.6g 脂質 35.1g  
炭水化物 219.3g 塩分 10.7g



2

土

朝 ○ボイルウインナー○れんこんと昆布の煮物  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○親子煮○キャベツの酢の物○大根の旨煮  
○汁物○ご飯

夕 ○赤魚の塩焼き○ほっこり煮合わせ○汁物  
○ご飯

熱量 1,397kcal タンパク質 51.1g 脂質 24.7g  
炭水化物 234.8g 塩分 8.9g



6

水

朝 ○大豆のコンソメ煮○ポテトサラダ○汁物  
○パン○コーヒー牛乳

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

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 1,742kcal タンパク質 55.0g 脂質 60.4g  
炭水化物 238.8g 塩分 9.2g



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○牛乳

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

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 1,632kcal タンパク質 57.4g 脂質 53.9g  
炭水化物 211.3g 塩分 7.9g



4

月

朝 ○大豆の五目煮○南瓜煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料

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 1,477kcal タンパク質 43.2g 脂質 25.6g  
炭水化物 261.4g 塩分 10.6g



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  
○乳酸菌飲料

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

夕 ○サケの塩焼き○豆腐のみそかけ○汁物○ご飯



熱量 1,508kcal  
タンパク質 49.0g  
脂質 39.7g  
炭水化物 228.9g  
塩分 8.4g

8

金

- 朝 ○厚焼き玉子○玉ねぎそばろ煮○汁物  
○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○酢豚○ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,397kcal タンパク質 45.9g 脂質 29.5g  
炭水化物 230.2g 塩分 8.1g



昼食



夕食

12

火

- 朝 ○温泉卵○大根の甘辛煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○アジフライ○もずく○さつまいもの彩り煮  
○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏のさっぱり漬け○豚肉のさっと煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,485kcal タンパク質 47.2g 脂質 38.1g  
炭水化物 228.3g 塩分 8.5g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○照焼きハンバーグ○キャベツとベーコンの蒸し物  
○クワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯
- 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 1,458kcal タンパク質 47.9g 脂質 30.8g  
炭水化物 239.4g 塩分 11.2g



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○コーヒー牛乳
- 昼 ○牛丼○小松菜の彩り和え○ごぼうのうま煮  
○汁物
- 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 1,645kcal タンパク質 54.5g 脂質 60.0g  
炭水化物 211.3g 塩分 10.1g



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○牛乳
- 昼 ○チキン南蛮○南瓜のそばろ煮○ツナサラダ  
○汁物○ご飯
- 夕 ○カレーの味噌煮○野菜の五目煮○汁物  
○ご飯

熱量 1,730kcal タンパク質 66.9g 脂質 58.4g  
炭水化物 221.5g 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  
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,331kcal タンパク質 37.0g 脂質 25.7g  
炭水化物 231.4g 塩分 9.3g



昼食



夕食

11

月

- 朝 ○揚げとインゲンのそばろあん○焼きなす  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,293kcal タンパク質 37.4g 脂質 14.9g  
炭水化物 243.0g 塩分 9.0g



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  
のそばろあん○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○豚バラ焼肉○野菜の酢味噌和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,509kcal タンパク質 43.4g 脂質 44.2g  
炭水化物 228.2g 塩分 7.3g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○牛しぐれ煮○冷奴○汁物○ご飯

熱量 1,577kcal タンパク質 46.9g 脂質 44.9g  
炭水化物 235.9g 塩分 8.2g

昼食



夕食



19

火

- 朝 ○サケの塩焼き○大根の旨煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○かに玉○野菜しゅうまい○もやしのナムル  
○汁物○ご飯
- 夕 ○豚の生姜焼き○白菜の三杯酢和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,460kcal タンパク質 45.0g 脂質 38.2g  
炭水化物 226.1g 塩分 9.9g

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○牛乳
- 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
- 夕 ○赤魚の煮付け○白菜と貝の煮浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,387kcal タンパク質 51.5g 脂質 30.4g  
炭水化物 214.5g 塩分 9.4g

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○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○ごま豆腐○汁物  
○ご飯

熱量 1,562kcal タンパク質 50.5g 脂質 39.7g  
炭水化物 243.0g 塩分 8.3g

昼食



夕食



18

月

昼食



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。

今月のご当地  
メニュー

三重県

- 朝 ○目玉焼き○切昆布大豆○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○三重県 亀山風味噌焼きうどん○チキンカツ  
○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物
- 夕 ○炊き合わせ○なすのお浸し○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,298kcal  
タンパク質 45.0g  
脂質 30.9g  
炭水化物 206.5g  
塩分 9.9g

21

木

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○里芋の鶏そぼろ  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○とんかつ○大根なます○南瓜煮○汁物  
○ご飯
- 夕 ○サバの味噌煮○きのこの白和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,559kcal タンパク質 47.3g 脂質 40.7g  
炭水化物 240.7g 塩分 6.2g

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○ヨーグルト
- 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 1,687kcal タンパク質 45.2g 脂質 42.7g  
炭水化物 271.1g 塩分 9.8g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚角煮丼○野菜のマリネ○金平ポテト  
○汁物
- 夕 ○牛すき煮○ほうれん草の辛子和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,724kcal タンパク質 50.8g 脂質 54.7g  
炭水化物 248.1g 塩分 12.3g



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○牛乳
- 昼 ○アジの塩焼き○野菜の五目煮○卵の花  
○汁物○ご飯
- 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

25

月

- 朝 ○冷奴○金平ごぼう○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,451kcal タンパク質 55.2g 脂質 34.3g  
炭水化物 221.8g 塩分 8.3g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○ナポリタン○ジャーマンポテト  
○コールスロー○汁物
- 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 1,153kcal タンパク質 35.7g 脂質 16.5g  
炭水化物 211.3g 塩分 9.1g



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○コーヒー牛乳
- 昼 ○穴子散らし寿司○五目豆腐揚  
○切干大根煮○汁物
- 夕 ○ハンバーグ○グラタン○汁物○ご飯

熱量 1,585kcal タンパク質 52.2g 脂質 45.6g  
炭水化物 235.8g 塩分 10.3g



昼食



夕食

28

木

- 朝 ○南瓜のそばろ煮○ひじき煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料
- 昼 ○コロケ盛り合せ○ほうれん草の白和え  
○なすのおかか煮○汁物○ご飯
- 夕 ○鮭のチャンチャン焼き○玉子豆腐○汁物  
○ご飯

熱量 1,563kcal タンパク質 37.4g 脂質 43.5g  
炭水化物 247.2g 塩分 6.7g



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○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○アンサンブルエッグ○鶏肉のミルク煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,391kcal タンパク質 46.0g 脂質 27.4g  
炭水化物 235.6g 塩分 8.6g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい  
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯
- 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 1,447kcal タンパク質 46.7g 脂質 38.3g  
炭水化物 218.0g 塩分 8.8g



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さま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。