

「おいしい」という笑顔のために 

2018

7月
文月

第146号

II

今月の献立

今月の表紙

香古 昭子さま (絵)
常岡 美智子さま (句)
レガート東住吉
(大阪府大阪市東住吉区)



涼風の曲がりくねって

来たりけり

一茶の句 美智子かく

今月のご当地メニュー

〈東京都〉

浅草 深川めし

〈北海道〉

帯広 豚丼



SOMPOケア

CK FOODS

23

月

- 朝 ○切昆布大豆○焼きなす○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○グラタン
○きゅうりのしょうゆ漬け○汁物○ご飯
- 夕 ○カレイの味噌煮○肉じゃが春雨○汁物
○ご飯

熱量 1,431kcal タンパク質 54.4g 脂質 29.2g
炭水化物 230.6g 塩分 7.4g



昼食



夕食

24

火

- 朝 ○揚げとインゲンのそばろあん○切干大根と
ワカメの煮物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○えび散らし寿司○豚肉とゆりねの玉子とじ
○彩り紅あずま○汁物
- 夕 ○鶏肉の利休煮○きのこ油揚げの甘辛炒め
○汁物○ご飯

熱量 1,336kcal タンパク質 38.7g 脂質 19.5g
炭水化物 244.6g 塩分 7.6g



昼食



夕食

25

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 ○ぶっかけうどん○ポテトコロッケ
○白菜の煮浸し○レモンゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,547kcal タンパク質 45.2g 脂質 53.7g
炭水化物 221.1g 塩分 11.4g



昼食



夕食

26

木

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○ほうれん草お浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○炊き合わせ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め
○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯
- 夕 ○サケの塩焼き○春雨サラダしそ風味
○汁物○十穀ご飯

熱量 1,272kcal タンパク質 44.9g 脂質 21.6g
炭水化物 215.1g 塩分 11.6g



昼食



夕食



昼食

甘辛いタレで

帯広 豚丼

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー○大豆の五目煮
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○北海道 帯広豚丼○なすの田舎煮
○さつま芋の彩り煮○汁物
- 夕 ○鶏挽肉団子甘酢あんかけ
○じゃが芋ベーコン炒め○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,542kcal
タンパク質 45.2g
脂質 40.2g
炭水化物 243.6g
塩分 9.0g

28

土

- 朝 ○冷奴or温奴○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○炒飯○揚げえびしゅうまい○ナムル○汁物
- 夕 ○赤魚の煮付け○里芋の鶏そぼろ○汁物
○ご飯

熱量 1,283kcal タンパク質 41.0g 脂質 26.7g
炭水化物 211.9g 塩分 8.8g



昼食



夕食

29
日

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○ポイルウインナー○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○豚キムチ○春雨と鶏肉の和え物
○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん
○マカロニサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,536kcal タンパク質 48.5g 脂質 56.8g
炭水化物 202.6g 塩分 8.6g



31
火

- 朝 ○四目厚焼き玉子○金平ごぼう○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○麻婆茄子○ほうれん草の白和え
○大根とカニの中華煮○汁物○ご飯
- 夕 ○肉じゃが○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯

熱量 1,481kcal タンパク質 35.8g 脂質 40.1g
炭水化物 237.6g 塩分 7.7g



30
月

- 朝 ○白菜と貝の煮浸し○じゃが芋煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○オムレツ○鶏肉のミルク煮○野菜のマリネ
○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの照り焼き○豚バラねぎ塩炒め
○汁物○ご飯

熱量 1,396kcal タンパク質 43.9g 脂質 33.0g
炭水化物 221.5g 塩分 8.0g



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。



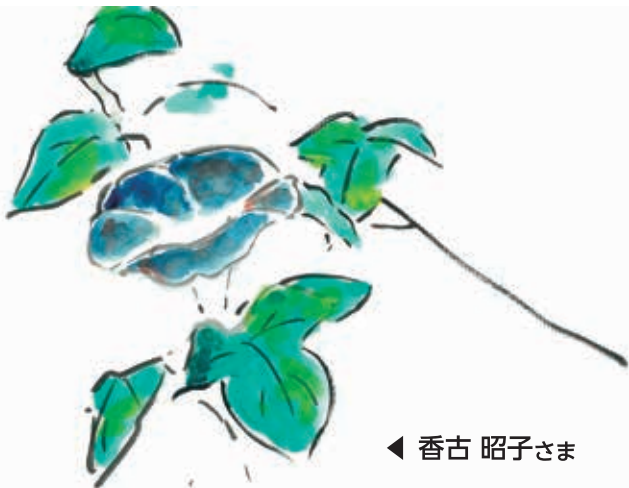
良質のたんぱく源である魚は、
筋肉量・免疫力アップに
役立ちます。

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。

あとかき

小暑

夏至から数えて15日目頃で、今年7月7日です。暑さがどんどん強くなっていくという意味があり、この頃から暑さが本格的になってきますが、梅雨の終わる頃で、集中豪雨が多く発生する時季でもあります。暑中見舞いを出し始めるのもこの時季です。梅雨明け、強い日差しと共に気温が一気に上がる時季のため、体調を崩しやすくなる頃でもあります。天気予報やニュースで「小暑」という言葉を耳にしたら、本格的な夏を迎える合図だと思って下さい。暑さを乗り切るために、しっかり食べて体力をつけておきたいですね。



◀ 香古 昭子さま