

「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

1
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○カレーライス○トマトペンネ○サラダ
○アロエシロップ漬け
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○大豆のじゃこ煮○汁物
○ご飯

熱量 1,784kcal タンパク質 57.7g 脂質 64.0g
炭水化物 236.3g 塩分 9.2g



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

4日
昼食

メンチカツ



「もっと大きいカツが食べたい」というご意見により、メンチ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さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

2
月

- 朝 ○田舎煮○切干大根とワカメの煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○赤魚の西京焼き○生湯葉○じゃが芋煮
○汁物○ご飯
- 夕 ○クワイ入り肉団子○小松菜の辛子和え
○汁物○ご飯

熱量 1,303kcal タンパク質 43.4g 脂質 16.1g
炭水化物 239.1g 塩分 7.5g



5
木

- 朝 ○サケの塩焼き○なすの田舎煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○牛焼肉丼○キャベツの酢の物
○さつま芋の彩り煮○汁物
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ
○えびと竹の子の玉子とじ○汁物○ご飯

熱量 1,480kcal タンパク質 51.6g 脂質 39.4g
炭水化物 218.0g 塩分 10.2g



3
火

- 朝 ○厚焼き玉子○切昆布大豆○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○焼きそば○厚揚げのきのこあんかけ
○ナムル○汁物
- 夕 ○牛しぐれ煮○なすのポン酢かけ○汁物
○ご飯

熱量 1,439kcal タンパク質 44.8g 脂質 41.3g
炭水化物 213.9g 塩分 11.6g



6
金

- 朝 ○れんこんと昆布の煮物○キャベツと
ベーコンの蒸し物○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○カレイの煮付け○里芋の鶏そぼろ
○きのこの白和え○汁物○ご飯
- 夕 ○チキンステーキにんにく醤油
○スパゲティサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,364kcal タンパク質 44.9g 脂質 27.2g
炭水化物 227.7g 塩分 8.1g



4
水

- 朝 ○ボイルウインナー○ポテトサラダ○汁物
○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○メンチカツ○大根なます○しそひじき
○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ
○ほうれん草のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,596kcal タンパク質 42.4g 脂質 55.3g
炭水化物 227.3g 塩分 9.5g



7
土

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○大根の甘辛煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○七夕そうめん○お魚キャベツメンチ
○野菜の中華煮○みかんシロップ漬け
- 夕 ○豚の生姜焼き○人参とワカメのごま酢和え
○汁物○ご飯

熱量 1,343kcal タンパク質 40.1g 脂質 34.8g
炭水化物 212.9g 塩分 12.5g



8

日

朝 ○チーズオムレツ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○牛乳

昼 ○サワラの柚子味噌焼き○野菜のマリネ○南瓜煮○汁物○ご飯

夕 ○煮込みハンバーグ○ジャーマンポテト○汁物○ご飯

熱量 1,425kcal タンパク質 53.8g 脂質 40.8g
炭水化物 205.2g 塩分 6.7g

昼食



夕食



11

水

朝 ○魚肉ソーセージ炒め○クリームパスタ○汁物○パン○コーヒー牛乳

昼 ○サバの味噌煮○根菜の海老そばあん○なすのお浸し○汁物○ご飯

夕 ○照り焼きチキン○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯

熱量 1,336kcal タンパク質 42.9g 脂質 32.6g
炭水化物 212.8g 塩分 7.6g

昼食



夕食



9

月

朝 ○竹輪とこんにゃくの炒り煮○いんげんの辛子和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○豆腐の肉味噌かけ○ほうれん草とツナの和え物○ひじき煮○汁物○若菜ご飯

夕 ○エビチリ○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,385kcal タンパク質 40.6g 脂質 31.4g
炭水化物 229.9g 塩分 8.2g

昼食



夕食



12

木

朝 ○冷奴or温奴○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○冷やし中華○飲茶風しゅうまい○きのこ油揚げの甘辛炒め○マンゴープリン

夕 ○豚バラ焼肉○白菜のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,384kcal タンパク質 44.3g 脂質 34.1g
炭水化物 217.1g 塩分 9.4g

昼食



夕食



10

火

昼食



たっぷりのアサリと、
だしの旨味が凝縮された味わい

今月のご当地
メニュー

東京都

浅草 深川めし

江戸時代に漁師の町として栄えた深川。良質なアサリが大量に獲れたため、アサリを使った料理が「深川」と名付けられました。手早く作れて栄養価の高い「深川めし」は、漁師の日常食としても重宝したと伝わっています。

朝 ○筑前煮○もずく○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○東京浅草 深川めし○ほっこり煮合わせ○ごま豆腐○汁物

夕 ○アンサンブルエッグ○豚ロースのマリネ○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,310kcal
タンパク質 39.9g
脂質 17.1g
炭水化物 241.0g
塩分 9.1g

13

金

朝 ○豆腐つくね団子○大根の旨煮○汁物○ご飯○ヨーグルト

昼 ○鶏の唐揚げ○きゅうりの酢の物○筍の土佐煮○汁物○ご飯

夕 ○紅サケの塩焼き○キャベツとヤングコーン炒め○汁物○ご飯

熱量 1,581kcal タンパク質 64.7g 脂質 44.2g
炭水化物 221.8g 塩分 8g

昼食



夕食



14

土

朝 ○大豆の五目煮○なすのおかか煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料

昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○ごま昆布○汁物

夕 ○肉団子のきのこあんかけ○オクラとひじきの柚子風味○汁物○ご飯

熱量 1,362kcal タンパク質 42.5g 脂質 28.0g
炭水化物 229.2g 塩分 10.2g

昼食



夕食



15

日

- 朝 ○ウイナー玉子巻○かに風味サラダ
○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○豚じゃが○ちくわと昆布の煮物○生湯葉
○汁物○ご飯
- 夕 ○白糸たらの煮付け
○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物○ご飯

熱量 1,441kcal タンパク質 54.9g 脂質 33.2g
炭水化物 224.5g 塩分 8.7g



昼食



夕食

16

月

- 朝 ○田舎煮○アスパラと大根のさっぱり和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○鶏のさっぱり漬け○キャベツとベーコンの
チャンプルー○もやしのナムル○汁物○ご飯
- 夕 ○牛すき煮○ほうれん草お浸し○汁物○ご飯

熱量 1,393kcal タンパク質 40.4g 脂質 28.2g
炭水化物 234.6g 塩分 9.8g



昼食



夕食

17

火

- 朝 ○白菜の煮浸し○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○アジの照り焼き○卵の花
○豚バラねぎ塩炒め○汁物○鶏めし
- 夕 ○かに玉○クワイとワカメの酢の物○汁物
○ご飯

熱量 1,315kcal タンパク質 39.2g 脂質 25.1g
炭水化物 223.9g 塩分 9.1g



昼食



夕食

18

水

- 朝 ○トマトペンネ○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○ビーフカレー○チキンカツ○ハムサラダ
○杏仁豆腐
- 夕 ○具たくさん豚汁○ひじき豆腐つくね
○さつま芋甘辛煮○ご飯

熱量 1,768kcal タンパク質 47.0g 脂質 53.5g
炭水化物 267.7g 塩分 11.1g



昼食



夕食

19

木

- 朝 ○ひめ高野煮○切干大根煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○長芋とワカメの
ごま酢和え○ふき土佐煮○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏のあぶり焼き○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯

熱量 1,555kcal タンパク質 42.8g 脂質 47.4g
炭水化物 228.9g 塩分 9.3g



昼食



夕食

20

金

- 朝 ○目玉焼き○玉ねぎそぼろ煮○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○うなぎ蒲焼○枝豆しんじょ
○キャベツの酢の物○汁物○ご飯
- 夕 ○豚肉の生姜煮○野菜の五目煮○汁物
○ご飯

熱量 1,507kcal タンパク質 52.7g 脂質 42.6g
炭水化物 218.8g 塩分 8.2g



昼食



夕食

21

土

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○ブロッコリーの辛子和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○鶏肉の黒酢煮込み○ごぼうサラダ
○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯
- 夕 ○サバの塩焼き○厚揚げの海老あんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,520kcal タンパク質 57.0g 脂質 41.7g
炭水化物 224.7g 塩分 8.2g



昼食



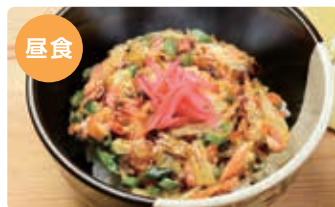
夕食

22

日

- 朝 ○ベーコンポテト○ミートボールナポリタン
○汁物○パン○牛乳
- 昼 ○かき揚げ丼○もずく○かに大根○汁物
- 夕 ○親子煮○小松菜のごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,473kcal タンパク質 47.7g 脂質 43.0g
炭水化物 219.2g 塩分 10.9g



昼食



夕食

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

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

24

火

- 朝 ○揚げとインゲンのそぼろあん○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

27

金

今月のご当地
メニュー

北海道



昼食

甘辛いタレで焼いた豚肉を
ご飯にのせた食欲そそる味

帯広 豚丼

帯広豚丼は、北海道帯広市の大衆食堂「ぱんちょう」が発祥とされています。もともと豚カツなどは高価であったため、庶民にも食べられる豚肉料理として、鰻丼をヒントに開発されたものが帯広豚丼の原型となりました。

- 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

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

24日
夕食

鶏肉の利休煮



千利休が好んだという
胡麻を用いた料理「利休煮」。
上品な味に仕上げました。

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。

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

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

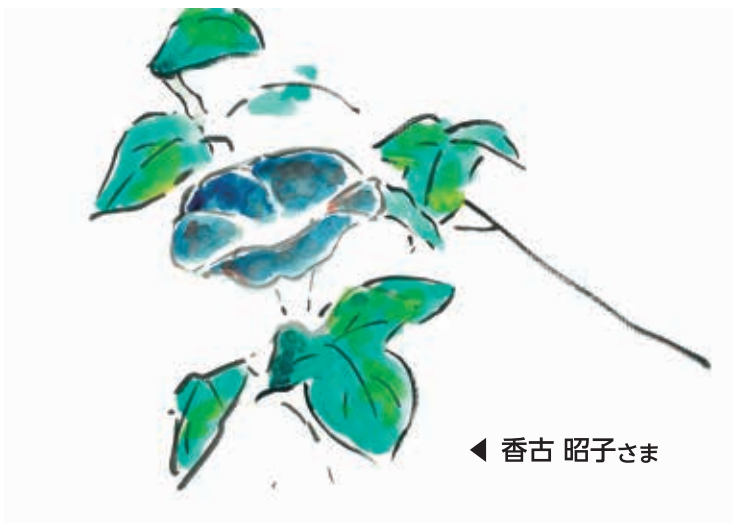
今月の『より美味しく、より食べやすく』

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。



◀ 香古 昭子さま

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。梅雨が明け、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。