

「おいしい」という笑顔のために 

2018

8月
葉月

第147号

I

今月の献立

今月のご当地メニュー

〈福岡県〉

中洲屋台風
焼きラーメン

〈愛知県〉

名古屋市
ひつまぶし

今月の表紙

山本 順一郎 さま

そんぽの家 錦糸町
(東京都江東区)



SOMPOケア

CK FOODS

22
水

- 朝 ○ベーコンエッグ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○肉団子のきのこあんかけ○卵の花○切干大根とワカメの煮物○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○サバの煮付け○肉じゃが春雨○汁物○ひじきご飯

熱量 1,607kcal タンパク質 53.2g 脂質 51.8g
炭水化物 225.3g 塩分 9.9g



昼食



夕食

23
木

- 朝 ○ひめ高野煮○もずく○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○コロッケ盛り合せ○きのこ油揚げの甘辛炒め○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○大豆のじゃこ煮○汁物○ご飯

熱量 1,784kcal タンパク質 52.7g 脂質 54.4g
炭水化物 261.8g 塩分 10.0g



昼食



夕食

24
金

- 朝 ○ボイルウインナー○豆腐と白菜の煮浸し○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーの味噌煮○五目いなり○刻みたくあん○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○チーズインハンバーグ○スパゲティサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,673kcal タンパク質 61.6g 脂質 50.6g
炭水化物 231.3g 塩分 8.4g



昼食



夕食

27
月

- 昼 ○豚肉の味噌焼
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,586kcal タンパク質 54.8g 脂質 35.9g
炭水化物 250.4g 塩分 8.2g



昼食



夕食

※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。

28
火

- 朝 ○野菜の五目煮○ちくわと昆布の煮物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ぶっかけうどん○チキンカツ
○白菜の煮浸し○レモンゼリー
- 夕 ○肉じゃが○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯

熱量 1,468kcal タンパク質 47.6g 脂質 31.2g
炭水化物 249.4g 塩分 12.2g



31
金

- 朝 ○ほうれん草の白和え○金平ごぼう○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○赤魚の幽庵焼き○豚バラねぎ塩炒め
○春雨サラダしそ風味○汁物○ご飯○梅ゼリー
- 夕 ○オムレツデミグラスソース
○鶏肉のミルク煮○汁物○ご飯

熱量 1,415kcal タンパク質 49.3g 脂質 22.5g
炭水化物 228.5g 塩分 7.9g



29
水

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○大豆のコンソメ煮
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○豚の生姜焼き○グラタン○きゅうりの
しょうゆ漬け○汁物○ご飯○黒糖饅頭
- 夕 ○サバの味噌煮○厚揚げの海老あんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,636kcal タンパク質 57.9g 脂質 53.6g
炭水化物 226.9g 塩分 9.4g



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。

焼き魚にはしっかり焼き色をつけ、身もふっくら仕上げました。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。

30
木

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○切干大根煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーライス○野菜の中華煮○ツナサラダ
○杏仁豆腐
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ
○なすのおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,599kcal タンパク質 48.1g 脂質 44.8g
炭水化物 242.5g 塩分 10.1g



あとがき

立秋

今年の立秋は8月7日。暦の上では秋ですが、日中はまだ残暑が厳しく、1年で最も気温が高くなる時期でもあります。現在の日本最高記録は2013年8月12日の高知県江川崎で記録した「41℃」です。

夏の風と秋の涼やかな風が混在し始め、空を見上げると、巻雲など秋の雲も見えます。秋の気配を感じられる時期ですが、油断は禁物です。暑さ対策はしっかりとしておきましょう。