

「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

1
水

- 朝 ○スクランブルエッグ○ジャーマンポテト
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○海鮮フライ○大根なます○ふき土佐煮
○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○オクラのごま和え
○汁物○ご飯

熱量 1,670kcal タンパク質 55.1g 脂質 53.3g
炭水化物 237.2g 塩分 9.4g



5
日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○コールスロー○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○具たくさん豚汁○カレーコロッケ○カリ
フラワーの和風マリネ○ご飯○ミニたい焼
- 夕 ○肉団子○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,749kcal タンパク質 56.7g 脂質 59.1g
炭水化物 239.9g 塩分 9.6g



2
木

- 朝 ○田舎煮○焼きなす○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚丼○冬瓜のあんかけ○野菜の酢味噌和え
○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○アジの塩焼き○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯

熱量 1,451kcal タンパク質 53.6g 脂質 30.4g
炭水化物 232.3g 塩分 8.3g



6
月

- 朝 ○じゃが芋味噌煮○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○きんとき豆
○汁物○とろけるチーズケーキ
- 夕 ○豚バラ焼肉○オクラと枝豆の彩り和え
○汁物○ご飯

熱量 1,568kcal タンパク質 50.0g 脂質 38.1g
炭水化物 248.3g 塩分 9.9g



3
金

- 朝 ○目玉焼き○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○牛しぐれ煮○長芋とワカメのごま酢和え
○南瓜煮○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,621kcal タンパク質 55.2g 脂質 40.0g
炭水化物 249.1g 塩分 7.6g



7
火

- 朝 ○揚げとインゲンのそぼろあん○もずく
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○赤魚の煮付け○菜の花と湯葉の煮浸し
○なすのおかか煮○汁物○ご飯○りんごゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○キャベツとベーコン
の蒸し物○汁物○ご飯

熱量 1,366kcal タンパク質 47.9g 脂質 24.2g
炭水化物 231.7g 塩分 9.6g



4
土

- 朝 ○白菜の煮浸し○大根の旨煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○鶏のさっぱり漬け○豆ひじき
○ポテトサラダ○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○鮭のチャンチャン焼き○筍の土佐煮○汁物
○ご飯

熱量 1,449kcal タンパク質 48.2g 脂質 30.5g
炭水化物 238.7g 塩分 7.7g



※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。

8

水

毎月のご当地
メニュー

福岡県



香ばしい豚骨が香り立つ、
博多・中洲の屋台の名物料理を

中洲屋台風焼きラーメン

福岡博多の中洲といえば、多くの人でにぎわう屋台のグルメスポットです。そんな屋台生まれの名物が、焼きラーメン。豚骨などの具と茹でた麺を鉄板で炒め、そこに煮詰めた豚骨スープを絡めた地元で人気の一品です。

- 朝 ○ポークビーンズ○レンコンサラダ○汁物○パン
○乳製品
- 昼 ○福岡県中洲屋台風焼きラーメン○野菜ちぎり天
○ナムル○汁物○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○照焼きハンバーグ○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯



熱量 1,576kcal
タンパク質 53.4g
脂質 48.9g
炭水化物 229.7g
塩分 11.5g

夕食

11

土

- 朝 ○厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○豚じゃが○枝豆しんじょ○小松菜の彩り和え
○汁物○ご飯○しっとり饅頭(吹雪)
- 夕 ○チキン南蛮○もやしのナムル○汁物
○ご飯

熱量 1,702kcal タンパク質 53.4g 脂質 39.9g
炭水化物 274.1g 塩分 9.5g



昼食



夕食

12

日

- 朝 ○チーズオムレツ○クリームパスタ○汁物
○パン○乳製品
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○野菜のマリネ
○じゃがバター○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○サバの照り焼き○大豆のじゃこ煮○汁物
○ご飯

熱量 1,595kcal タンパク質 57.9g 脂質 49.5g
炭水化物 222.6g 塩分 8.6g



昼食



夕食

9

木

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ブロッコリーのごま
和え○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○穴子丼○厚揚げのきのこあんかけ○アスパラ
と大根のさっぱり和え○汁物○抹茶プリン
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,406kcal タンパク質 49.2g 脂質 27.0g
炭水化物 232.9g 塩分 9.6g



昼食



夕食

13

月

- 朝 ○冷奴○田舎煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○とんかつ○ねぎ入り玉子焼き○ほうれん草
のお浸し○汁物○ご飯○コーヒゼリー
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○山菜みぞれ和え
○汁物○ご飯

熱量 1,630kcal タンパク質 54.2g 脂質 37.0g
炭水化物 261.2g 塩分 8.4g



昼食



夕食

10

金

- 朝 ○大豆の五目煮○里芋の含め煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○鶏のあぶり焼き○クワイとワカメの酢の物○ごぼう
のうま煮○汁物○たこ飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○サケの塩焼き○ほっこり煮合わせ○汁物
○ご飯

熱量 1,512kcal タンパク質 58.6g 脂質 30.4g
炭水化物 242.1g 塩分 8.5g



昼食



夕食

14

火

- 朝 ○南瓜のそぼろ煮○白菜の煮浸し
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○大豆のコンソメ煮○サラダ
○マンゴープリン
- 夕 ○カレイの煮付け○野菜の五目煮○汁物
○ご飯

熱量 1,433kcal タンパク質 47.6g 脂質 23.0g
炭水化物 251.6g 塩分 10.4g



昼食



夕食

15

水

- 朝 ○ベーコンポテト○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○餃子○さつま芋の彩り煮○春雨サラダ
○汁物○ご飯○しっとりどら焼(こしあん)
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○きゅうりの酢の物
○汁物○ご飯

熱量 1,524kcal タンパク質 47.2g 脂質 34.3g
炭水化物 251.3g 塩分 10.6g



昼食



夕食

19

日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○キャベツの
コンソメ煮○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○炊き合わせ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
○三杯酢和え○汁物○ご飯○りんごプチケーキ
- 夕 ○豚肉の生姜煮○オクラとひじきの柚子風味
○汁物○菜めし

熱量 1,625kcal タンパク質 52.5g 脂質 54.0g
炭水化物 227.0g 塩分 11.7g



昼食



夕食

16

木

- 朝 ○サケの塩焼き○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○乳製品
- 昼 ○ひやむぎ○かき揚げ○かつお梅
○アロエシロップ漬け
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○ほうれん草のぬた
○汁物○ご飯

熱量 1,525kcal タンパク質 49.1g 脂質 42.9g
炭水化物 228.3g 塩分 9.6g



昼食



夕食

17

金

- 朝 ○じゃが芋煮○金平ごぼう○汁物○ご飯
○乳製品
- 昼 ○焼き鳥丼○彩りピクルス○しそひじき
○汁物○ショコラムースケーキ
- 夕 ○豚キムチ○きのこの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,592kcal タンパク質 49.7g 脂質 40.5g
炭水化物 248.3g 塩分 9.2g



昼食



夕食

18

土

- 朝 ○れんこんと昆布の煮物○切干大根煮
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○赤魚の西京焼き○キャベツとベーコンのチャンプルー
○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○よもぎ大福
- 夕 ○チキンステーキ和風ソース
○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物○ご飯

熱量 1,365kcal タンパク質 47.9g 脂質 21.3g
炭水化物 220.6g 塩分 7.0g



昼食



夕食

新

20

月

今月のご当地
メニュー
愛知県



昼食

やわらかなうなぎの食感と
蒲焼のタレが、ご飯に合います

名古屋市 ひつまぶし

明治の中頃、出前が多かったうなぎの蒲焼。それを大勢で
取り分けられるように細かく切って提供されたことが始まり
です。さらに、蒲焼をまぶしたご飯をおひつで運んだことが
「ひつまぶし」の名前の由来と伝わります。

- 朝 ○切昆布大豆○南瓜煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ひつまぶし○豚肉のさっと煮○さつま芋甘辛煮
○汁物○杏仁豆腐
- 夕 ○麻婆豆腐○エビシューマイ○汁物○ご飯



夕食

熱量 1,590kcal
タンパク質 57.7g
脂質 34.6g
炭水化物 254.3g
塩分 10.0g

改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

20日
夕食

麻婆豆腐



「辛い」というご意見にお応えし、
辛さを抑えた食べやすい
味付けになりました。

ぜひご賞味ください。

シーケーフーズはお客様の意見をもとに常に商品の改良に努めています。

21

火

朝 ○筑前煮○焼きなす○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○冷やし中華○お魚キャベツメンチ
○玉ねぎそぼろ煮○みかんシロップ漬け

夕 ○牛すき煮○玉子豆腐○汁物○ご飯

熱量 1,372kcal タンパク質 48.0g 脂質 24.7g
炭水化物 229.0g 塩分 10.7g

昼食



夕食

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

25

土

朝 ○豆腐つくね団子○竹輪とこんにゃくの炒り煮
○汁物○ご飯○乳製品昼 ○助六寿司○えびと竹の子の玉子とじ○キャ
ベツとヤングコーン炒め○汁物○京わらび餅夕 ○鶏肉の利休煮○野菜ちぎり天○汁物
○ご飯熱量 1,444kcal タンパク質 51.1g 脂質 33.8g
炭水化物 226.0g 塩分 9.7g

昼食



夕食

26

日

朝 ○マカロニサラダ○じゃが芋ベーコン炒め
○汁物○パン○乳製品昼 ○紅サケの塩焼き○牛蒡と蓮根のそぼろあん○カリ
フラワーの和風マリネ○汁物○ご飯○プチシュー

夕 ○かに玉○オクラのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,490kcal タンパク質 54.3g 脂質 42.1g
炭水化物 217.9g 塩分 10.2g

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』

26日
夕食

かに玉

「味が濃い」という声にお応えし、
味付けを見直しました。

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。

27

月

朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品

昼 ○豚肉の味噌焼き○さつま芋の彩り煮
○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○ミニたい焼夕 ○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

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



あとかき

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。