

「おいしい」という笑顔のために 

2018

8月
葉月

第147号

II

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)

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○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○サバの煮付け○肉じゃが春雨○汁物
○ひじきご飯

熱量 1,565kcal タンパク質 47.7g 脂質 48.7g
炭水化物 227.0g 塩分 9.9g



昼食



夕食

23

木

- 朝 ○ひめ高野煮○もずく○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○大豆のじゃこ煮○汁物
○ご飯

熱量 1,658kcal タンパク質 46.5g 脂質 51.2g
炭水化物 244.0g 塩分 9.7g



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○ヨーグルト
- 昼 ○カレーの味噌煮○五目いなり
○刻みたくあん○汁物○ご飯
- 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 1,574kcal タンパク質 55.9g 脂質 48.3g
炭水化物 219.1g 塩分 8.3g



昼食



夕食

27

月

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

熱量 1,430kcal タンパク質 46.6g 脂質 32.3g
炭水化物 228.0g 塩分 7.8g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,395kcal タンパク質 41.4g 脂質 28.0g
炭水化物 244.9g 塩分 12.0g



31
金

- 朝 ○ほうれん草の白和え○金平ごぼう○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 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 1,311kcal タンパク質 44.6g 脂質 20.4g
炭水化物 226.9g 塩分 7.7g



29
水

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○大豆のコンソメ煮
○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 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
- 夕 ○サバの味噌煮○厚揚げの海老あんかけ
○汁物○ご飯

熱量 1,567kcal タンパク質 51.7g 脂質 52.8g
炭水化物 217.7g 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○乳酸菌飲料
- 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 1,526kcal タンパク質 41.9g 脂質 41.6g
炭水化物 238.0g 塩分 9.9g



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。