

「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)

1 水

- 朝 ○スクランブルエッグ○ジャーマンポテト
○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 昼 ○海鮮フライ○大根なます○ふき土佐煮
○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○オクラのごま和え
○汁物○ご飯

熱量 1,619kcal タンパク質 50.5g 脂質 52.7g
炭水化物 230.4g 塩分 9.3g



5 日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○コールスロー○汁物
○パン○牛乳
- 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
- 夕 ○肉団子○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,666kcal タンパク質 54.7g 脂質 58.7g
炭水化物 222.0g 塩分 9.4g



2 木

- 朝 ○田舎煮○焼きなす○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚丼○冬瓜のあんかけ
○野菜の酢味噌和え○汁物
- 夕 ○アジの塩焼き○レンコンの南部煮○汁物
○ご飯

熱量 1,334kcal タンパク質 46.7g 脂質 25.3g
炭水化物 221.9g 塩分 8.1g



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○乳酸菌飲料
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○きんとき豆
○汁物
- 夕 ○豚バラ焼肉○オクラと枝豆の彩り和え
○汁物○ご飯

熱量 1,441kcal タンパク質 42.8g 脂質 31.6g
炭水化物 239.4g 塩分 9.6g



3 金

- 朝 ○目玉焼き○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,522kcal タンパク質 49.5g 脂質 37.7g
炭水化物 236.3g 塩分 7.5g



7 火

- 朝 ○揚げとインゲンのそぼろあん○もずく
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,244kcal タンパク質 41.7g 脂質 21.0g
炭水化物 214.8g 塩分 9.3g



4 土

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

熱量 1,307kcal タンパク質 40.9g 脂質 25.7g
炭水化物 220.8g 塩分 7.4g



8

水

昼食



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
○コーヒート牛乳
- 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
- 夕 ○照焼きハンバーグ○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯



夕食

熱量 1,520kcal
タンパク質 47.7g
脂質 48.1g
炭水化物 223.4g
塩分 11.5g

11

土

- 朝 ○厚焼き玉子○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚じゃが○枝豆しんじょ
○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯
- 夕 ○チキン南蛮○もやしのナムル○汁物
○ご飯

熱量 1,559kcal タンパク質 45.8g 脂質 36.6g
炭水化物 253.1g 塩分 9.3g



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○牛乳
- 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
- 夕 ○サバの照り焼き○大豆のじゃこ煮○汁物
○ご飯

熱量 1,549kcal タンパク質 57.0g 脂質 46.8g
炭水化物 218.2g 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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○八宝菜○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯

熱量 1,278kcal タンパク質 41.6g 脂質 22.8g
炭水化物 218.3g 塩分 9.3g



昼食



夕食

13

月

- 朝 ○冷奴○田舎煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○山菜みぞれ和え
○汁物○ご飯

熱量 1,508kcal タンパク質 47.7g 脂質 32.9g
炭水化物 246.9g 塩分 8.1g



昼食



夕食

10

金

- 朝 ○大豆の五目煮○里芋の含め煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○サケの塩焼き○ほっこり煮合わせ○汁物
○ご飯

熱量 1,423kcal タンパク質 53.2g 脂質 26.3g
炭水化物 234.6g 塩分 8.4g



昼食



夕食

14

火

- 朝 ○南瓜のそぼろ煮○白菜の煮浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,360kcal タンパク質 41.4g 脂質 19.8g
炭水化物 247.1g 塩分 10.2g



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○コーヒー牛乳
- 昼 ○餃子○さつま芋の彩り煮○春雨サラダ
○汁物○ご飯
- 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 1,426kcal タンパク質 40.6g 脂質 32.4g
炭水化物 237.8g 塩分 10.5g



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○牛乳
- 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
- 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 1,537kcal タンパク質 50.9g 脂質 49.6g
炭水化物 216.4g 塩分 11.5g



16
木

- 朝 ○サケの塩焼き○大根の甘辛煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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 1,452kcal タンパク質 42.9g 脂質 39.7g
炭水化物 223.8g 塩分 9.4g



20
月



今月のご当地
メニュー
愛知県

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、出前が多かつたうなぎの蒲焼。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
○乳酸菌飲料
- 昼 ○ひつまぶし○豚肉のさっと煮○さつま芋甘辛煮
○汁物
- 夕 ○麻婆豆腐○エビシューマイ○汁物○ご飯



熱量 1,457kcal
タンパク質 50.5g
脂質 29.3g
炭水化物 240.6g
塩分 9.7g

17
金

- 朝 ○じゃが芋煮○金平ごぼう○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 昼 ○焼き鳥丼○彩りピクルス○しそひじき
○汁物
- 夕 ○豚キムチ○きのこの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,493kcal タンパク質 44.0g 脂質 35.1g
炭水化物 241.6g 塩分 9.0g



18
土

- 朝 ○れんこんと昆布の煮物○切干大根煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,219kcal タンパク質 41.7g 脂質 18.1g
炭水化物 216.1g 塩分 6.8g



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
○乳酸菌飲料
- 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 1,299kcal タンパク質 41.8g 脂質 21.5g
炭水化物 224.5g 塩分 10.5g



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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○鶏肉の利休煮○野菜ちぎり天○汁物
○ご飯

熱量 1,371kcal タンパク質 44.9g 脂質 30.6g
炭水化物 221.5g 塩分 9.5g



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○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

26

日

- 朝 ○マカロニサラダ○じゃが芋ベーコン炒め
○汁物○パン○牛乳
- 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
- 夕 ○かに玉○オクラのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,444kcal タンパク質 53.4g 脂質 39.4g
炭水化物 213.5g 塩分 10.2g



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

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。

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

- 朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 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。