

「おいしい」という笑顔のために 

2023

8月  
葉月

第207号

II

# 今月の献立

今月の季節御膳

うなぎ御膳

今月のご当地メニュー

〈沖縄県〉  
沖縄そば

今月の食の望遠鏡

〈韓国〉  
プルコギ



今月の表紙



三木 以よ子 さま

そんぽの家 箕面  
(大阪府箕面市)



SOMPOケアフーズ

1  
火

- 朝 ○四目厚焼き玉子○いか大根○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○サワラの塩焼き
- 昼 ○冷やし中華○野菜ちぎり天  
○豚肉と菜の花のゴマ煮○サイダーゼリー
- 夕 ○豚じゃが○めかぶ○汁物○ご飯○卵の花

熱量 1,402kcal たんぱく質 46.3g 脂質 29.0g  
炭水化物 231.1g 食塩相当量 9.9g



5  
土

- 朝 ○とろろ○青菜とカニカマのお浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○炒飯○しゅうまい○ほうれん草ナムル  
○汁物○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○小松菜と人参のごま和え  
○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,446kcal たんぱく質 48.4g 脂質 26.9g  
炭水化物 242.3g 食塩相当量 8.0g



2  
水

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○キャベツとウインナーのソテー  
○汁物○パン○カフェオーレ○マカロニサラダ
- 昼 ○アジの塩焼き○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○生湯葉○汁物○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○炊き合わせ○金平ポテト○汁物○ご飯  
○白桃のコンポート

熱量 1,600kcal たんぱく質 50.5g 脂質 43.1g  
炭水化物 246.6g 食塩相当量 8.6g



6  
日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○じゃがバター○汁物  
○パン○乳飲料○ごぼうサラダ
- 昼 ○茶そば○豆腐つくね団子  
○オクラと長芋の和え物○レモンゼリー
- 夕 ○赤魚の西京焼き○厚揚げのきのこあんかけ  
○汁物○ご飯○白菜のお浸し

熱量 1,489kcal たんぱく質 46.3g 脂質 40.5g  
炭水化物 231.6g 食塩相当量 13.6g



3  
木

- 朝 ○さつま芋の彩り煮○チンゲン菜の煮浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○鶏の唐揚げ○白菜と貝の煮浸し○おみ漬け  
○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○豚バラ焼肉○もずく○汁物○ご飯  
○ぶどう

熱量 1,779kcal たんぱく質 50.2g 脂質 63.8g  
炭水化物 245.6g 食塩相当量 8.5g



7  
月



今月の  
季節  
御膳

暑い夏にスタミナ満点!  
2通りの味が楽しめます。

## うなぎ御膳

香ばしくしっかりとした味付けのうなぎをご飯に乗せました。まずはそのまま食べていただき、次にすまし汁をかけて食べると1品で2通りの味が楽しめます。ぜひ味の違いをお楽しみください。

- 朝 ○いか団子と大根の煮物○ブロッコリーのお浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○ひつまぶし○卵の花○オクラの梅肉和え  
○汁物○芋ようかん
- 夕 ○牛すき煮○なすとみょうがの和え物○汁物  
○ご飯○洋梨のコンポート



熱量 1,452kcal  
たんぱく質 49.7g  
脂質 35.7g  
炭水化物 227.0g  
食塩相当量 9.6g

4  
金

- 朝 ○目玉焼き○レンコンの南部煮○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○骨まで食べる鱈の干物
- 昼 ○かに散らし寿司○揚げ出し豆腐  
○うずら豆○汁物○リンゴゼリー
- 夕 ○サバの味噌煮○モロヘイヤお浸し○汁物  
○ご飯○マンゴー

熱量 1,407kcal たんぱく質 49.2g 脂質 26.0g  
炭水化物 237.2g 食塩相当量 8.5g



8

火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○ほっこり煮合わせ  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サンマの蒲焼
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○いんげんの白和え○汁物○ご飯○チョコプッシュ
- 夕 ○白身魚の洋風南蛮漬○野菜のトマト煮  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,501kcal たんぱく質 50.8g 脂質 36.9g  
炭水化物 233.9g 食塩相当量 7.2g



昼食



夕食

9

水

- 朝 ○ポロニアソーセージ○キャベツのコンソメ煮  
○汁物○パン○カフェオーレ○ポテトサラダ
- 昼 ○カレーの煮付け○高野豆腐の含め煮○クワイ  
とワカメの酢の物○汁物○ご飯○チョコパイ
- 夕 ○肉団子の和風あんかけ○かに大根○汁物  
○ご飯○メロン

熱量 1,583kcal たんぱく質 50.6g 脂質 46.0g  
炭水化物 233.0g 食塩相当量 10.5g



昼食



夕食

10

木

- 朝 ○えびと竹の子の玉子とじ○切干大根とわかめの煮物  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○そばろ丼○きゅうりの酢の物  
○豚バラねぎ塩炒め○汁物○コーヒーゼリー
- 夕 ○肉じゃが○なすのおかか煮○汁物  
○若菜ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,532kcal たんぱく質 45.4g 脂質 36.9g  
炭水化物 244.1g 食塩相当量 9.5g



昼食



夕食

### 今月の旬な食材

- オクラ○きゅうり  
○モロヘイヤ○ゴーヤ

4夕 29朝 モロヘイヤお浸し

6昼 オクラと長芋の和え物

7昼 オクラの梅肉和え

10昼 きゅうりの酢の物

11昼 ゴーヤチャンプル

28昼 オクラのお浸し

例えばゴーヤにはビタミンC  
が豊富で夏バテ防止に効果的  
といわれています。  
また、ゴーヤの苦み成分には  
胃腸を刺激して食欲増進に  
つながる働きもあるそうです。

11

金

今月のご当地  
メニュー

沖縄県



県内で1日に15万食以上が  
消費されている代表的な料理です。

### 沖縄そば

沖縄県の中でも地域によりスープの違い、麺の違いがあります。今回は、かつおベースのスープと平打ち麺をご用意しました。具材にはしっかりとした味付けのソーキと、かまぼこ、紅生姜、青ねぎを盛り付けます。

- 朝 ○牛しぐれ煮○ほうれん草の白和え○汁物  
○ご飯○ヨーグルト○赤魚のみりん焼き
- 昼 ○沖縄そば○ゴーヤチャンプル○三杯酢和え  
○マンゴー
- 夕 ○サバの塩焼き○レバー和風煮込み○汁物  
○ご飯○ひじき生姜風味和え



夕食

熱量 1,456kcal  
たんぱく質 61.5g  
脂質 37.9g  
炭水化物 211.1g  
食塩相当量 12.5g

12

土

- 朝 ○豚肉とゆりねの玉子とじ○菜の花と湯葉の煮浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○スケソウダラの煮付け
- 昼 ○チーズインハンバーグ○レンコンサラダ○人参と玉子  
の炒め物○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○餃子○ナムル○汁物○ご飯  
○みかんシロップ漬け

熱量 1,571kcal たんぱく質 48.9g 脂質 40.4g  
炭水化物 244.9g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

13

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○南瓜サラダ○汁物  
○パン○乳飲料○ミートボールナポリタン
- 昼 ○サケの塩焼き○青菜とカニカマのお浸し○さつま芋  
の彩り煮○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○アスパラと大根の  
さっぱり和え○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,507kcal たんぱく質 56.9g 脂質 33.7g  
炭水化物 236.5g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

14

月

- 朝 ○だし奴○豚肉のさつと煮○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○枝豆しんじょ○白菜のお浸し○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○タラのパン粉焼き○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,460kcal たんぱく質 45.1g 脂質 40.6g  
炭水化物 223.5g 食塩相当量 6.4g

昼食



夕食



18

金

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○ごぼうのうま煮  
○汁物○ご飯○ヨーグルト○サワラの塩焼き
- 昼 ○カレーライス○ローストポークのサラダ  
○りんご
- 夕 ○具たくさん豚汁○いかと里芋の煮物○豆と海藻のしそ風味○辛子めんたいご飯○ポテトコロッケ

熱量 1,747kcal たんぱく質 53.1g 脂質 59.6g  
炭水化物 239.8g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



15

火

- 朝 ○田舎煮○ブロッコリーのごま和え○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○赤魚西京焼
- 昼 ○ぶっかけうどん○ちくわの磯辺天ぷら  
○いんげんのごま和え○レモンゼリー
- 夕 ○鶏肉とじゃが芋の炒め物○クワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯○ツナとキャベツの炒め煮

熱量 1,330kcal たんぱく質 38.2g 脂質 21.2g  
炭水化物 245.6g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



16

水

- 朝 ○魚肉ソーセージ炒め○ほうれん草とベーコンの玉子炒め○汁物○パン○カフェオーレ○ポテトサラダ
- 昼 ○アジの竜田揚げ○れんこんと昆布の煮物  
○セロリの浅漬け○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○金平ごぼう○汁物  
○ご飯○マンゴー

熱量 1,592kcal たんぱく質 44.3g 脂質 44.9g  
炭水化物 246.5g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



17

木

- 朝 ○高野豆腐の含め煮○白菜の煮浸し○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○照り焼きチキン○じゃが芋ベーコン炒め  
○なすの田舎煮○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,603kcal たんぱく質 60.4g 脂質 38.6g  
炭水化物 244.6g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



19

土

食の  
望遠鏡  
韓国



プルコギ

ピリッと甘辛いタレに牛肉と春雨、野菜などの具材を合わせた炒め物です。プル=「火」、コギ=「肉」という意味で、現地ではご飯と食べるのはもちろんのことレタスに包んで食べることもあるそうです。

- 朝 ○根菜の海老そばろあん○金平ポテト○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○白菜と貝の煮浸し○ひじき生姜風味和え○汁物○ご飯○りんごプッチケーキ
- 夕 ○韓国 プルコギ○揚げえびしゅうまい○汁物  
○ご飯○メロン



熱量 1,518kcal  
たんぱく質 45.6g  
脂質 37.2g  
炭水化物 244.3g  
食塩相当量 8.0g

20

日

- 朝 ○ポークビーンズ○キャベツとウインナーのソテー  
○汁物○パン○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○ほうれん草の白和え  
○汁物○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○肉団子○アスパラと大根のさっぱり和え  
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,694kcal たんぱく質 43.8g 脂質 55.1g  
炭水化物 249.0g 食塩相当量 11.0g

昼食



夕食



21  
月

- 朝 ○目玉焼き○さつま芋の彩り煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○そうめん○チンゲン菜の煮浸し  
○豚バラねぎ塩炒め○マンゴー
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○キャベツと  
油揚げの蒸し煮○汁物○ご飯○卵の花

熱量 1,240kcal たんぱく質 40.1g 脂質 19.0g  
炭水化物 220.0g 食塩相当量 9.4g



25  
金

- 朝 ○いかと里芋の煮物○いんげんのごま和え  
○汁物○ご飯○ヨーグルト○めばるの塩麹焼き
- 昼 ○かつ丼○キャベツとあさりの酒蒸し風  
○大根の梅肉和え○汁物○オレンジゼリー
- 夕 ○タラのクリーム煮○豚挽肉とキャベツの  
カレー炒め○汁物○ご飯○ぶどう

熱量 1,411kcal たんぱく質 50.6g 脂質 24.6g  
炭水化物 238.2g 食塩相当量 6.6g



22  
火

- 朝 ○とろろ○ほっこり煮合わせ○汁物○ご飯  
○乳酸菌飲料○サンマの蒲焼
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○じゃが芋クリーム  
煮○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○赤魚の塩焼き○小松菜と人参のごま和え  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,395kcal たんぱく質 48.6g 脂質 21.8g  
炭水化物 245.1g 食塩相当量 7.9g



26  
土

- 朝 ○厚揚げと野菜のそぼろあん○田舎煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○イワシの梅煮
- 昼 ○チキンステーキ○かぼちゃの洋風煮○かに  
風味サラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○ジャーマン  
ポテト○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,516kcal たんぱく質 60.1g 脂質 26.2g  
炭水化物 256.3g 食塩相当量 7.2g



23  
水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○鶏肉のミルク煮○汁物  
○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○海鮮フライ○冬瓜のあんかけ○白菜漬  
○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○揚げなすの  
ポン酢かけ○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,805kcal たんぱく質 45.1g 脂質 69.5g  
炭水化物 243.4g 食塩相当量 9.5g



27  
日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○キャベツと蒸し鶏のサラダ  
○汁物○パン○乳飲料○マカロニサラダ
- 昼 ○サバの照り焼き○じゃが芋煮  
○小松菜の彩り和え○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○豚の生姜焼き○カリフラワーの甘酢漬け  
○汁物○ご飯○パイナップル

熱量 1,765kcal たんぱく質 49.4g 脂質 66.4g  
炭水化物 234.7g 食塩相当量 7.9g



24  
木

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○菜の花と湯葉の煮浸し  
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩焼き
- 昼 ○筑前煮○豆腐つくね団子○カリフラワーの  
おかか和え○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ  
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,359kcal たんぱく質 51.6g 脂質 28.3g  
炭水化物 217.8g 食塩相当量 8.7g



28  
月

- 朝 ○四目厚焼き玉子○なすのおかか煮○汁物  
○ご飯○乳酸菌飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○肉豆腐○オクラのお浸し○切干大根とわかめ  
の煮物○汁物○ご飯○いちごプチシュー
- 夕 ○サーモンのソテー○レンコンサラダ○汁物  
○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,462kcal たんぱく質 47.6g 脂質 36.0g  
炭水化物 229.7g 食塩相当量 8.5g



29  
火

- 朝 ○がんもの含め煮○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ほっけの塩焼き
- 昼 ○コロッセ盛り合せ○レンコンの南部煮○大根の赤しそ漬け○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○白身魚の甘酢あんかけ○玉子ときくらげの炒め物○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,677kcal たんぱく質 45.1g 脂質 48.2g  
炭水化物 257.5g 食塩相当量 7.8g



昼食



夕食

30  
水

- 朝 ○キャベツとウインナーのソテー○マカロニナポリタン風○汁物○パン○カフェオーレ○スパゲティサラダ
- 昼 ○サワラの西京焼き○里芋の含め煮○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○チョコクッキー
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○りんご

熱量 1,643kcal たんぱく質 52.2g 脂質 52.0g  
炭水化物 237.1g 食塩相当量 8.4g



昼食



夕食

31  
木

- 朝 ○厚焼き玉子○白菜のお浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○赤魚の煮付け○かぶとカニカマの和風煮○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○五目豆腐揚○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,435kcal たんぱく質 51.5g 脂質 32.2g  
炭水化物 228.0g 食塩相当量 7.2g



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。  
※都合により献立を変更する場合があります。

新  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

9日  
夕食

## 肉団子の和風あんかけ



鶏肉に玉ねぎを加えた柔らかい肉団子に3種の野菜を加え、和風ソースと合わせました。  
ぜひご賞味ください。

23日  
夕食

## 豚肉とキャベツの味噌炒め



ご飯が進む特製の甘味噌タレと食べやすい大きさの具材を合わせた一品です。  
ぜひご賞味ください。

29日  
夕食

## 白身魚の甘酢あんかけ



くせがなく食べやすい白身魚に甘酢あんをかけた白身魚の旨味が引き立つ一品です。  
ぜひご賞味ください。

SOMPOケア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。

改良  
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

1日  
昼食

## 冷やし中華(千切りハム)



柔らかく食べやすいハムに変更しました。  
ぜひご賞味ください。

10日  
昼食

## そばろ丼



ご飯とよく合うタレを鶏肉と合わせ、鶏肉の旨味をより感じられる一品に仕上げました。  
ぜひご賞味ください。

31日  
昼食

## 赤魚の煮付け



基本の醤油の煮汁に隠し味の「昆布だし」を入れて深みのある煮付けに仕上げました。  
ぜひご賞味ください。

SOMPOケア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。