

「おいしい」という笑顔のために 

今月の献立

2026

7月
文月

第242号

II

今月の季節御膳

七夕御膳

今月の季節メニュー

土用の丑の日

朝食のご当地メニュー

〈滋賀県〉えび豆

駅弁風

〈山梨県〉カレイの西京焼き弁当



今月の表紙



澤田 近子 さま

そんぼの家S 上野毛
(東京都世田谷区)

1

水

- 朝 ○ミニコーンのバター炒め○マカロニサラダ○汁物
○パン○カフェオーレ○ポロニアソーセージ
- 昼 ○麻婆春雨○大根とカニの中華煮○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯○黒糖ろーるケーキ
- 夕 ○サワラの西京焼き○ツナとキャベツの炒め煮
○季節の椀物(夏)○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,476kcal たんぱく質 44.5g 脂質 42.9g
炭水化物 230.0g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



5

日

- 朝 ○ハッシュドポテト○レンコンサラダ○汁物○丸パン
○乳飲料○ほうれん草とベーコンの玉子炒め
- 昼 ○豚丼○高野豆腐の含め煮○小松菜と人参のごま和え○汁物○抹茶水羊羹
- 夕 ○タラの柚子ソースかけ○南瓜煮○汁物
○ご飯○みかん

熱量 1,539kcal たんぱく質 44.5g 脂質 46.0g
炭水化物 237.6g 食塩相当量 7.4g

昼食



夕食



2

木

- 朝 ★○ニシン甘露煮○アスパラと大根のさっぱり和え○だしを
味わうお吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○塩麴の小さきゅうり
- 昼 ○海鮮フライ○高野豆腐の玉子とじ
○浅漬け○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○クワイ入り肉団子○田舎煮○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,650kcal たんぱく質 51.4g 脂質 41.7g
炭水化物 269.9g 食塩相当量 10.1g

昼食



夕食



6

月

- 朝 ○厚揚げの海老あんかけ○雷こんにゃく○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○里芋のそぼろ煮○カニカマと
きゅうりの和え物○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○親子煮○いか大根○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,338kcal たんぱく質 53.9g 脂質 21.7g
炭水化物 232.8g 食塩相当量 8.7g

昼食



夕食



3

金

- 朝 ○筍の土佐煮○小松菜の辛子和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト○ブリ大根
- 昼 ○とろろそば○ヒレカツ
○豆と海藻のしそ風味○マンゴー
- 夕 ○豚キムチ○オクラの梅肉和え○汁物
○ご飯○かぶの煮物

熱量 1,411kcal たんぱく質 54.7g 脂質 35.2g
炭水化物 216.2g 食塩相当量 10.4g

昼食



夕食



4

土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○白菜と貝の煮浸し
- 昼 ○白身魚のジンジャーソースかけ○ほうれん草とコーンの
バター炒め○エリンギのマリネ○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○若鶏の黒酢あん○はんぺんと小松菜の煮物
○汁物○ご飯○彩りサラダ(和風)

熱量 1,292kcal たんぱく質 47.9g 脂質 24.8g
炭水化物 221.0g 食塩相当量 7.4g

昼食



夕食



7

火

今月の
季節
御膳

星に願いを…星を散りばめた
七夕そうめんの御膳です★

七夕御膳

そうめんの上に天の川をイメージした星形の人参とオクラを飾り付け、新しく加わった彩りの良い『枝豆と紅生姜のつまみ天』や、夜空を映したようなサイダーゼリーを添え、夏らしくさっぱりとした御膳に仕上げました。

- 朝 ○れんこんの甘辛炒め○ほうれん草のお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○メバルの塩焼き
- 昼 ○七夕そうめん○枝豆と紅生姜つまみ天
○里芋の含め煮○サイダーゼリー
- 夕 ○肉豆腐○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯
○ピーマンとちくわの炒め物

夕食



熱量 1,172kcal
たんぱく質 35.9g
脂質 19.0g
炭水化物 215.5g
食塩相当量 9.6g

8

水

- 朝 ○はんぺんチーズ○ポークビーンズ○汁物
○パン○カフェオーレ○彩りピクルス
- 昼 ○メンチカツ○高野豆腐の玉子とじ
○おみ漬け○汁物○ご飯○ココアウエハース
- 夕 ○炊き合わせ○牛肉と野菜の炒め物○汁物
○夏の炊き込みご飯○りんごコンポート

熱量 1,655kcal たんぱく質 45.9g 脂質 51.4g
炭水化物 252.4g 食塩相当量 10.5g



12

日

- 朝 ○マカロニナポリタン風○ツナサラダ○汁物
○丸パン○乳飲料○ナゲット
- 昼 ○照り焼きチキン○はんぺん和大根の煮物○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,522kcal たんぱく質 56.7g 脂質 39.7g
炭水化物 236.3g 食塩相当量 10.0g



9

木

- 朝 ○とろろ○厚揚げと野菜のそぼろあん○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○まぐろの照り焼き
- 昼 ○ビーフカレー○パストラミポークのサラダ
○マンゴー
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○牛しぐれ煮○汁物
○ご飯○大根なます

熱量 1,423kcal たんぱく質 47.5g 脂質 32.9g
炭水化物 234.9g 食塩相当量 7.9g



13

月

- 朝 ○野菜の五目煮○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○アンサンブルエッグ○キャベツとソーセージのソテー
○ごぼうサラダ○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○マトウダイの煮付け○筍の煮物○汁物
○ご飯○パイナップル

熱量 1,331kcal たんぱく質 47.5g 脂質 27.1g
炭水化物 224.8g 食塩相当量 7.9g



10

金

- 朝 ★○チーズ入り焼きかまぼこ○ふきと油揚げの煮物○だしを味わうお吸い物○ご飯○ヨーグルト○姫皮の梅和え
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し
○オクラのお浸し○汁物○桃ゼリー
- 夕 ○豚肉の味噌焼き○じゃが芋煮
○季節の椀物(夏)○ご飯○オレンジ

熱量 1,304kcal たんぱく質 41.8g 脂質 20.3g
炭水化物 240.2g 食塩相当量 10.4g



14

火

- 朝 ○甘辛鶏つくね○キャベツと昆布の和え物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○牛すき煮○あぶら揚げとぜんまい煮○ささげのごま和え○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○ハムカツコロケ盛り合せ○白菜と貝の煮浸し○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,489kcal たんぱく質 48.1g 脂質 33.1g
炭水化物 252.6g 食塩相当量 9.4g



11

土

- 朝 ○厚焼き玉子○青菜とカニカマのお浸し
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○チーズハンバーグ○キャベツとベーコンの炒め物
○マカロニサラダ○汁物○ご飯○いちごプッシュ
- 夕 ○若鶏と野菜の甘酢あん○中華春雨○汁物
○ご飯○サラダ(豆乳ごま)

熱量 1,538kcal たんぱく質 55.7g 脂質 38.2g
炭水化物 247.8g 食塩相当量 8.7g



今月の旬な食材

○なす○オクラ○とうもろこし

- 1 朝 ミニコーンのバター炒め
3 夕 26 昼 オクラの梅肉和え
4 昼 ほうれん草とコーンのバター炒め
8 夕 夏の炊き込みご飯(とうもろこし)
10 昼 22 昼 オクラのお浸し
16 朝 なすの煮浸し
16 昼 オクラと長芋の和え物

水分をたっぷり含んだなすは、カリウムが豊富で、体にこもった熱を逃がす働きがあるといわれています。夏の体に嬉しい、優しい味わいの旬野菜です。

15
水

駅弁風
山梨県

昼食



大正時代から続く山梨県で有名な
駅弁を参考に作りました。

カレーの西京焼き弁当

海の無い山梨県では、海産物は古くから特別なおもてなしの際に食されてきたといいます。今回は茶飯の上にふっくらと焼いたカレーの西京焼き、厚焼き玉子、れんこんと昆布の煮物など様々な具材を彩りよく盛り合わせました。

- 朝 ○ズッキーニとベーコンのソテー○キャベツと蒸し鶏のサラダ○汁物○パン○カフェオーレ○スクランブルエッグ
- 昼 ○山梨県 カレー西京焼き弁当○厚焼き玉子○れんこんと昆布の煮物○汁物○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○豚肉とブロッコリーの中華炒め○揚げえびしゅうまい○汁物○ご飯○彩りサラダ(チーズ&パジル)

夕食



熱量 1,488kcal
たんぱく質 49.7g
脂質 46.1g
炭水化物 218.7g
食塩相当量 9.0g

16
木

腸内環境
の日

- 朝 ○さつま芋の彩り煮○なすの煮浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○筑前煮○金平ごぼう○オクラと長芋の和え物○汁物○ゆかりご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○肉団子○切干大根と昆布の煮物○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,437kcal たんぱく質 49.6g 脂質 22.3g
炭水化物 263.3g 食塩相当量 10.0g

昼食



夕食



17
金

- 朝 ○とろろ○豆ひじき○汁物○ご飯○ヨーグルト○信田巻
- 昼 ○アジフライ○えびと竹の子の玉子とじ○大根の赤しそ漬○汁物○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○鶏肉ときこのガーリック炒め○かぶの煮物○汁物○ご飯○みかんシロップ漬

熱量 1,450kcal たんぱく質 46.4g 脂質 32.6g
炭水化物 244.7g 食塩相当量 7.3g

昼食



夕食



18
土

- ★朝 ○スノークラブ○ほうれん草のお浸し○だしを味わうお吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○おかか佃煮
- 昼 ○豚じゃが○ねぎ焼き○めかぶ○汁物○ご飯○バタークッキー
- 夕 ○赤魚の塩焼き○牛しぐれ煮○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬

熱量 1,363kcal たんぱく質 45.9g 脂質 23.9g
炭水化物 242.1g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



19
日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○ごぼうサラダ○汁物○丸パン○乳飲料○ジャーマンポテト
- 昼 ○冷やし中華○さつま芋昆布煮○野菜ちぎり天○レモンゼリー
- 夕 ○カレーの煮付け○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○サラダ(和風)

熱量 1,337kcal たんぱく質 44.9g 脂質 30.2g
炭水化物 223.3g 食塩相当量 10.6g

昼食



夕食



20
月

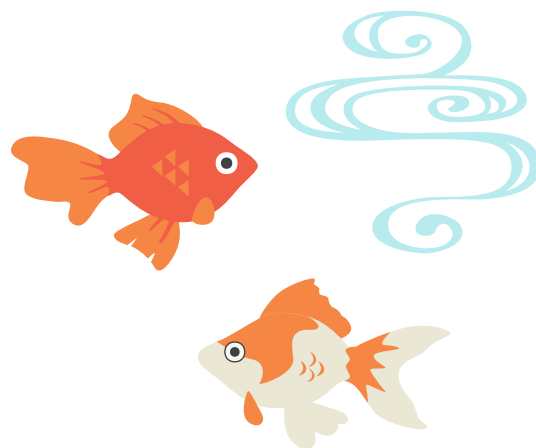
- 朝 ○田舎煮○カリフラワーのおかか和え○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○納豆
- 昼 ○サンマの唐揚げ○高野豆腐の玉子とじ○カニカマときゅうりの和え物○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○チキンステーキ○ブロッコリーのマリネ○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,426kcal たんぱく質 58.8g 脂質 30.3g
炭水化物 234.8g 食塩相当量 7.9g

昼食



夕食



21

火

朝食のご当地
メニュー

滋賀県

朝食



親から子へと継承される
古くから伝わるご当地料理です。

えび豆

えび豆は、スジエビと大豆を甘辛く煮た、ご飯のお供にぴったりな一品です。「えびのように腰が曲がるまで、まめに暮らせませうに」と長寿への願いが込められています。ぜひ、ご当地ならではの味わいをお楽しみください。

- 朝 ○だし奴○いか大根○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
○滋賀県 えび豆
- 昼 ○炊き合わせ(春夏)○金平ごぼう○ほうれん草とツナの和え物○汁物○6色の野菜ご飯○チョコプチシュ
- 夕 ○酢豚○春雨サラダ○汁物○ご飯
○洋梨のコンポート

熱量 1,371kcal たんぱく質 39.9g 脂質 22.5g
炭水化物 254.3g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



22

水

- 朝 ○はんぺんチーズ○レンコンサラダ○汁物○パン
○カフェオーレ○キャベツとソーセージのソテー
- 昼 ○サバの味噌煮○野菜の五目煮○オクラのお浸し○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○ピーマンの肉詰め○南瓜煮○汁物○ご飯
○卵の花

熱量 1,532kcal たんぱく質 48.0g 脂質 41.1g
炭水化物 245.2g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



23

木

- 朝 ★○厚焼き玉子○菜の花と湯葉の煮びたし○だしを味わうお吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○明太子
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○じゃが芋煮○山菜みぞれ和え○汁物○ご飯○白花甘納豆
- 夕 ○豚焼肉○豆腐つくね団子○汁物○ご飯
○キウイフルーツ

熱量 1,431kcal たんぱく質 49.0g 脂質 30.5g
炭水化物 242.1g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



24

金

- 朝 ○信田煮○チンゲン菜の煮浸し○汁物
○ご飯○ヨーグルト○ブリ大根
- 昼 ○牛丼○大豆のじゃこ煮○いんげんの白和え
○汁物○バナラウエハース
- 夕 ○サワラのだし焼き○里芋の含め煮○汁物
○かつお舞うだしご飯○メロン

熱量 1,572kcal たんぱく質 60.2g 脂質 48.2g
炭水化物 232.3g 食塩相当量 9.7g

昼食



夕食



25

土

- 朝 ○豚肉の玉子とじ○キャベツと油揚げの蒸し煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○メバルの塩焼き
- 昼 ○ナポリタン○じゃが芋クリーム煮○彩りピクルス○ぶどうジュース○コーヒゼリー
- 夕 ○チキン南蛮○切干大根と昆布の煮物
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,479kcal たんぱく質 50.8g 脂質 29.5g
炭水化物 254.4g 食塩相当量 9.7g

昼食



夕食



26

日

昼食



今月の
季節
メニュー

今年は7月26日です。

土用の丑の日

昔から、暑さの厳しい時期には「う」から始まる食べ物を食べると良いと言われています。うなぎはビタミン類が豊富で、夏の疲れを吹き飛ばしてくれます。夏を乗り切る贅沢な一品をぜひご堪能ください。

- 朝 ○ボロニアソーセージ○大豆のコンソメ煮○汁物
○丸パン○乳飲料○ポテトサラダ
- 昼 ○うなぎ蒲焼○いかと里芋の煮物○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○餃子○玉子ときくらげの炒め物○汁物○ご飯
○りんごコンポート

夕食



熱量 1,642kcal
たんぱく質 53.5g
脂質 56.3g
炭水化物 232.0g
食塩相当量 8.8g

27
月

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○小松菜のおかか和え○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○肉じゃが○竹輪とこんにゃくの炒り煮○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯○はちみつプチケーキ
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○切昆布大豆○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,815kcal たんぱく質 48.1g 脂質 63.9g
炭水化物 265.2g 食塩相当量 9.6g



31
金

- 朝 ○牛肉と野菜の炒め物○カリフラワーのおかか和え
○汁物○ご飯○ヨーグルト○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○かに玉○海鮮しゅうまい○大根と人参のナムル○汁物○ご飯○ホワイトチョコクッキー
- 夕 ○コロッケ盛り合せ○生湯葉○汁物○ご飯
○みかんシロップ漬け

熱量 1,528kcal たんぱく質 46.3g 脂質 38.5g
炭水化物 249.4g 食塩相当量 8.7g



28
火

- 朝 ★ ○スノークラブ○ほうれん草のお浸し○だしを味
わうお吸い物○ご飯○乳酸菌飲料○おかか佃煮
- 昼 ○赤魚の西京焼き○はんぺんと大根の煮物○きゅうりの酢の物○季節の椀物(夏)○ご飯○いちごゼリー
- 夕 ○ハンバーグ○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯○オレンジ

熱量 1,337kcal たんぱく質 48.8g 脂質 22.7g
炭水化物 235.7g 食塩相当量 7.8g



29
水

- 朝 ○ズッキーニとベーコンのソテー○ツナサラダ
○汁物○パン○カフェオーレ○かぼちゃの洋風煮
- 昼 ○かつ丼○れんこんと昆布の煮物○ほうれん
草の白和え○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○鶏肉と大根の煮物○キャベツとあさりの酒蒸し
風○汁物○ひじきご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,524kcal たんぱく質 48.8g 脂質 37.8g
炭水化物 250.3g 食塩相当量 9.1g



30
木

- 朝 ○田舎煮○カニカマときゅうりの和え物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料○ブリ大根
- 昼 ○ぶっかけうどん○豚肉と菜の花のゴマ煮
○ブロッコリーのお浸し○サイダーゼリー
- 夕 ○白身魚のレモンソース○ほうれん草とベーコンの
玉子炒め○汁物○ご飯○サラダ(ビーツ・玉ねぎ)

熱量 1,283kcal たんぱく質 44.5g 脂質 24.5g
炭水化物 220.1g 食塩相当量 8.0g



新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

9日
朝食

まぐろの照り焼き

まぐろに醤油とみりんのタレが
よく絡み、ご飯が進む一品に
仕上げました。

ぜひご賞味ください。



9日
昼食

パストラミポークの
サラダ

キャベツに黒胡椒香るスモーク肉を
のせ、マヨネーズでまろやかに仕上
げた、食べ応えのある一品です。

ぜひご賞味ください。



24日
夕食

サワラのだし焼き

だし御膳第4弾。3種のだしが
サワラのうま味を引き立て、
奥深い味わいを最大限に
引き出しました。

ぜひご賞味ください。



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。

※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。

※マークがある日の味付きご飯は麦入りです。

※都合により献立を変更する場合があります。

※色付けされているメニューは地域に合わせた味付けとなつて
おります。月により無い場合もございます。

※★マークのある日は厳選した食材で作る朝食御膳です。