

「おいしい」という笑顔のために 

2026

8月
葉月

第243号

Ⅲ

今月の献立



今月の季節御膳

夏祭りプレート

今月のご当地メニュー

〈山形県〉 冷やしラーメン

食の望遠鏡

〈韓国〉 プルコギ

今月の表紙



藤本 周子 さま

そんぼの家 高円寺
(東京都杉並区)

SOMPOケアソリューションズ

1

土

- 朝 ○冷奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳飲料
○竹輪とこんにゃくの炒り煮
- 昼 ○マスの塩焼き○金平ごぼう○ささげの
ごま和え○汁物○ご飯○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○肉団子の和風あんかけ○はんぺんと
小松菜の煮物○汁物○ご飯○マンゴー

熱量 1,401kcal たんぱく質 54.9g 脂質 25.8g
炭水化物 244.5g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



2

日

- 朝 ○ハッシュドポテト○ごぼうサラダ○汁物
○丸パン○乳飲料○大豆のコンソメ煮
- 昼 ○若鶏の黒酢あん○白菜の煮浸し
○オクラのお浸し○汁物○ご飯○水羊羹
- 夕 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○さつま芋昆布煮
○汁物○ご飯○りんごコンポート

熱量 1,669kcal たんぱく質 47.1g 脂質 51.2g
炭水化物 253.8g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



3

月

- 朝 ○厚焼き玉子○雷こんにゃく○汁物○ご飯
○乳飲料○納豆
- 昼 ○銀ヒラスの照り焼き○れんこんの甘辛炒め
○卵の花○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○和風みぞれハンバーグ○南瓜煮○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,530kcal たんぱく質 55.9g 脂質 30.7g
炭水化物 260.3g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



4

火

食の
望遠鏡

韓国

プルコギ

ピリっと甘辛いタレに牛肉と野菜などの具材を合わせた炒め物です。名前のプル=「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 ○とろろ○大根の旨煮○汁物○ご飯○乳飲料
○豚肉のさっと煮
- 昼 ○タラのムニエル○しいたけのソテー
○彩りピクルス○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○韓国 プルコギ○揚げえびしゅうまい○汁物
○ご飯○洋梨のコンポート

昼食



熱量 1,452kcal
たんぱく質 40.2g
脂質 31.3g
炭水化物 253.7g
食塩相当量 7.2g

5

水

- 朝 ○ナゲット○レンコンサラダ○汁物○パン
○乳飲料○じゃがバター
- 昼 ○豚丼○切干大根と昆布の煮物
○ほうれん草の白和え○汁物○どら焼き
- 夕 ○サワラの西京焼き○はんぺんと大根の煮物
○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,550kcal たんぱく質 49.8g 脂質 45.9g
炭水化物 235.2g 食塩相当量 7.8g

昼食



夕食



今月の旬な食材

○とうもろこし○オクラ
○枝豆○きゅうり

- 2 昼 10 昼 26 昼 オクラのお浸し
7 朝 24 昼 オクラと長芋の和え物
11 朝 カニカマときゅうりの和え物
14 朝 塩麹の小きゅうり
14 夕 ほうれん草とコーンのバター炒め
28 昼 きゅうりの酢の物
29 朝 枝豆しんじょ
30 朝 ミニコーンのバター炒め
30 昼 冷しゃぶ梅きゅうりそうめん

とうもろこしは8月に実が詰まり、甘みが強くなります。暑さを乗り切るエネルギー補給や、不足しがちな食物繊維を補うのに役立つといわれています。

6

木

- ★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○乳飲料○姫皮の梅和え
- 昼 ○鶏の唐揚げ○えびと竹の子の玉子とじ
○おみ漬け○汁物○ご飯○スイートポテト
- 夕 ○肉団子○大豆のじゃこ煮○汁物○ご飯
○白桃のコンポート

熱量 1,786kcal たんぱく質 59.3g 脂質 57.0g
炭水化物 265.4g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



7

金

- 朝 ○豆ひじき○オクラと長芋の和え物○汁物
○ご飯○乳飲料○まぐろの照り焼き
- 昼 ○牛バラ焼肉炒め○野菜つまみれ○チンゲン菜
のごま和え○汁物○ご飯○黒糖ろーるケーキ
- 夕 ○筑前煮○ねぎ焼き○汁物
○かつお舞うだしご飯○メロン

熱量 1,442kcal たんぱく質 56.2g 脂質 29.2g
炭水化物 241.1g 食塩相当量 10.0g



11

火

- 朝 ○信田煮○カニカマときゅうりの和え物
○汁物○ご飯○乳飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○鶏のさっぱり煮○かぶの煮物○ピーマンのごま
和え○汁物○夏の炊き込みご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○麻婆豆腐○中華春雨○汁物○ご飯
○りんごコンポート

熱量 1,452kcal たんぱく質 47.2g 脂質 28.7g
炭水化物 252.9g 食塩相当量 8.8g



8

土

- 朝 ○切干大根煮○菜の花と湯葉の煮浸し○汁物
○ご飯○乳飲料○焼きカラフトししゃも
- 昼 ○オムライス○ヒレカツ○マカロニサラダ
○汁物○チョコパイ
- 夕 ○アジの塩焼き○里芋のそぼろ煮○汁物
○ご飯○みかん

熱量 1,567kcal たんぱく質 60.1g 脂質 39.9g
炭水化物 244.6g 食塩相当量 9.6g



12

水

- 朝 ○ベーコンエッグ○スパゲティサラダ○汁物
○パン○乳飲料○キャベツとソーセージのソテー
- 昼 ○赤魚の塩焼き○金平ポテト○小松菜の
辛子和え○汁物○ご飯○桃ゼリー
- 夕 ○豚の生姜焼き○さつま芋昆布煮○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,503kcal たんぱく質 47.1g 脂質 44.6g
炭水化物 232.5g 食塩相当量 9.4g



9

日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○南瓜サラダ
○汁物○丸パン○乳飲料○大豆のコンソメ煮
- 昼 ○冷やし中華○豚バラねぎ塩炒め
○じゃが芋味噌煮○レモンゼリー
- 夕 ○赤魚の煮付け○高野豆腐の玉子とじ
○汁物○ご飯○ブロッコリーのお浸し

熱量 1,389kcal たんぱく質 54.8g 脂質 34.7g
炭水化物 217.6g 食塩相当量 10.0g



13

木

- 朝 ○大豆のじゃこ煮○白菜とさつま揚げの煮浸し
○汁物○ご飯○乳飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○親子煮○ピーマンとちくわの炒め物○大根
なます○汁物○ご飯○いちごプッシュー
- 夕 ○白身魚の甘酢あんかけ○しゅうまい
○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,680kcal たんぱく質 70.7g 脂質 46.7g
炭水化物 247.9g 食塩相当量 8.1g



10

月

- 朝 ○だし奴○カリフラワーのおかか和え○汁物
○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○牛すき煮○いかと里芋の煮物○オクラの
お浸し○汁物○ご飯○抹茶羊羹
- 夕 ○チーズインハンバーグ○キャベツとベーコン
の炒め物○汁物○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,547kcal たんぱく質 52.8g 脂質 38.4g
炭水化物 251.3g 食塩相当量 9.1g



14

金

- ★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○乳飲料○塩麴の小さきゅうり
- 昼 ○海鮮フライ○ちくわと昆布の煮物○白菜漬
○汁物○ご飯○ココアウエハース
- 夕 ○アンサンブルエッグ○ほうれん草とコーンのバター
炒め○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,610kcal たんぱく質 51.4g 脂質 43.5g
炭水化物 255.2g 食塩相当量 9.6g



15

土

- 朝 ○じゃが芋煮○ブロッコリーのごま和え
○汁物○ご飯○乳飲料○納豆
- 昼 ○カレーの煮付け○生湯葉○豚肉のさっと煮
○汁物○ご飯○キャラメルプチケーキ
- 夕 ○チキン南蛮○れんこんと昆布の煮物
○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,494kcal たんぱく質 57.6g 脂質 30.6g
炭水化物 251.6g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



18

火

- 朝 ○目玉焼き○豚バラねぎ塩炒め○汁物
○ご飯○乳飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○助六寿司○揚げ出し豆腐○青菜と
カニカマのお浸し○汁物○プチシュー
- 夕 ○ロールキャベツ○えびグラタン○汁物
○ご飯○黄桃シロップ漬け

熱量 1,344kcal たんぱく質 44.4g 脂質 24.4g
炭水化物 238.1g 食塩相当量 9.4g

昼食



夕食



16

日

腸内環境
の日

毎月の

季節
御膳

昼食



夏祭りの多いこの時期にお祭り
気分を盛り込んだプレートです。

夏祭りプレート

屋台のような香ばしい焼きそばに、たこ焼き、唐揚げなど夏祭りに欠かせない品々をプレートにしました。たこ焼きのタコを刻むことで食べやすく仕上げ、ほかの具材ともよくなじむ、調和のとれた味わいに。ぜひ、お楽しみください★

- 朝 ○ボロニアソーセージ○キャベツのコンソメ煮
○汁物○丸パン○乳飲料○ゆでたまご
- 昼 ○焼きそば○唐揚げ○たこ焼き・じゃがバター
○ぶどうジュース○いちごクレープ
- 夕 ○炊き合わせ○金平ごぼう○汁物○菜めし
○白桃のコンポート

夕食



熱量 1,759kcal
たんぱく質 44.2g
脂質 62.1g
炭水化物 258.9g
食塩相当量 12.1g

19

水

- 朝 ○彩りオムレツ○スパゲティサラダ○汁物○パン
○乳飲料○キャベツとソーセージのソテー
- 昼 ○サバの味噌煮○南瓜煮○ピーマンのごま和え
○汁物○ご飯○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○照り焼きチキン○卵の花○汁物○ご飯
○メロン

熱量 1,468kcal たんぱく質 48.0g 脂質 43.5g
炭水化物 224.6g 食塩相当量 8.3g

昼食



夕食



20

木

- 朝 ○豚肉のさっと煮○雷こんにゃく○汁物
○ご飯○乳飲料○メバルの塩焼き
- 昼 ○そぼろ丼○田舎煮○ほうれん草の白和え
○汁物○リンゴゼリー
- 夕 ○タラの柚子ソースかけ○なすの煮浸し
○汁物○ご飯○みかん

熱量 1,438kcal たんぱく質 50.8g 脂質 33.1g
炭水化物 235.4g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



17

月

- 朝 ○とろろ○牛しぐれ煮○汁物○ご飯
○乳飲料○銀ヒラスの西京焼き
- 昼 ○炒飯○大根とカニの中華煮○春雨サラダ
○汁物○どら焼き
- 夕 ○豚焼肉○豆と海藻のしそ風味○汁物
○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,403kcal たんぱく質 40.2g 脂質 23.8g
炭水化物 257.9g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



21

金

- 朝 ○じゃが芋味噌煮○ささげのごま和え○汁物
○ご飯○乳飲料○サンマの甘露煮
- 昼 ○肉豆腐○ツナとキャベツの炒め煮○カリフラワーの
甘酢漬け○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○れんこんのはさみ焼き○中華春雨○汁物
○ご飯○マンゴー

熱量 1,582kcal たんぱく質 46.8g 脂質 42.0g
炭水化物 258.5g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



22

土

- ★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○乳飲料○明太子
- 昼 ○ウインナーカレー○パストラミポークのサラダ○りんごコンポート
- 夕 ○肉じゃが○小松菜のおかか和え○汁物○ご飯○豆腐つくね団子

熱量 1,660kcal たんぱく質 51.2g 脂質 50.2g
炭水化物 252.5g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



23

日

- 朝 ○ジャーマンポテト○ツナサラダ○汁物○丸パン○乳飲料○スクランブルエッグ
- 昼 ○炊き合わせ(春夏)○牛肉と野菜の炒め物○人参とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○サンマの唐揚げ○高野豆腐の玉子とじ○汁物○ご飯○洋梨のコンポート

熱量 1,483kcal たんぱく質 45.1g 脂質 43.2g
炭水化物 230.6g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



24

月

腸内環境の日

- ★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○乳飲料○おかか佃煮
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○きのこ油揚げの甘辛炒め○オクラと長芋の和え物○汁物○辛子めんたいご飯○バタークッキー
- 夕 ○タラのみそ焼き○ごぼうのそぼろ煮○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,282kcal たんぱく質 50.1g 脂質 17.6g
炭水化物 232.6g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



25

火

- 朝 ○玉ねぎそぼろ煮○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○乳飲料○銀ヒラスの照り焼き
- 昼 ○かつ丼○じゃが芋煮○いんげんの白和え○汁物○グレープゼリー
- 夕 ○チキンステーキ○ポークビーンズ○汁物○ご飯○メロン

熱量 1,562kcal たんぱく質 63.2g 脂質 37.0g
炭水化物 250.0g 食塩相当量 8.6g

昼食



夕食



26

水

- 朝 ○はんぺんチーズ○マカロニナポリタン風○汁物○パン○乳飲料○野菜のマリネ
- 昼 ○かに散らし寿司○高野豆腐の含め煮○オクラのお浸し○汁物○チョコプチシュー
- 夕 ○コロッケ盛り合せ○レンコンの南部煮○汁物○ご飯○白桃のコンポート

熱量 1,520kcal たんぱく質 42.5g 脂質 36.2g
炭水化物 256.3g 食塩相当量 11.6g

昼食



夕食



27

木

毎月のご当地
メニュー

山形県

昼食



暑い夏にぴったりな冷たいスープが特徴のラーメンをご用意しました。

冷やしラーメン

山形県では、暑い夏を過ごしやすくするため冷やし文化が広まったそうです。今回は、鶏のうま味たっぷりの冷たいスープに柔らかくて食べやすい蒸し鶏やメンマを乗せました。さっぱりと食べられる一品に仕上げています。

- 朝 ○ピーマンとちくわの炒め物○チンゲン菜のごま和え○汁物○ご飯○乳飲料○サケの塩こうじ焼き
- 昼 ○山形県 冷やしラーメン○わかめと干えびの当座煮○ヒレカツ○サイダーゼリー
- 夕 ○白身魚のレモンソース○ズッキーニとベーコンのソテー○汁物○ご飯○かに風味サラダ

夕食



熱量 1,293kcal
たんぱく質 54.6g
脂質 26.1g
炭水化物 209.6g
食塩相当量 11.4g

28

金

- 朝 ○ひじき煮○大根の梅肉和え○汁物○ご飯○乳飲料○骨まで食べるアジの干物
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○ふきの煮物○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○芋ようかん
- 夕 ○五目うま煮○海鮮しゅうまい○汁物○ご飯○みかんシロップ漬け

熱量 1,396kcal たんぱく質 48.5g 脂質 26.9g
炭水化物 243.0g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



29

土

- 朝 ○牛しぐれ煮○白菜のお浸し○汁物○ご飯
○乳飲料○枝豆しんじょ
- 昼 ○ブリ竜田みぞれ煮○大豆の五目煮○小松菜と人参のごま和え○汁物○ご飯○ミルクまんじゅう
- 夕 ○豚じゃが○玉子豆腐○汁物○ご飯
○黄桃シロップ漬け

熱量 1,617kcal たんぱく質 48.5g 脂質 41.2g
炭水化物 263.1g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

30

日

- 朝 ○じゃが芋クリーム煮○スパゲティサラダ○汁物
○丸パン○乳飲料○ミニコーンのバター炒め
- 昼 ○冷しゃぶ梅きゅうりそうめん
○鶏の海苔巻き揚げ○ぶどうゼリー
- 夕 ○牛バラ焼肉炒め○ねぎ焼き○汁物○ご飯
○大根なます

熱量 1,417kcal たんぱく質 39.5g 脂質 47.2g
炭水化物 211.6g 食塩相当量 9.2g



昼食



夕食

31

月

- ★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○乳飲料○姫皮の梅和え
- 昼 ○白身魚のジンジャーソースかけ○ポークビーンズ
○レンコンサラダ○汁物○ご飯○バニラウエハース
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○えびと竹の子の玉子とじ○汁物○ご飯○パイナップルシロップ漬け

熱量 1,546kcal たんぱく質 44.2g 脂質 46.8g
炭水化物 239.1g 食塩相当量 9.1g



昼食



夕食

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

7日

昼食

27日

朝食

チンゲン菜のごま和え

11・19日

昼食

ピーマンのごま和え



優しい甘みのチンゲン菜と、
風味豊かなピーマンをそれぞれ
香ばしいごま和えにしました。
ぜひご賞味ください。

21日

夕食

れんこんのはさみ焼き



れんこんのはさみ焼きに、
黒酢あんを絡めました。
照り感が食欲をそそります。
ぜひご賞味ください。

24日

夕食

ごぼうのそぼろ煮



柔らかいごぼうとそぼろを
醤油や砂糖で甘辛く
味付けしました。
ぜひご賞味ください。

30日

昼食

鶏の海苔巻き揚げ



鶏天から鶏の海苔巻き揚げに変更
することで、香ばしい海苔の風味
が、鶏肉のうま味をさらに引き立て
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っております。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。

