



令和8年6月予定献立表



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		雑炊 177の生姜煮 いんげんのゆずみそ和え 梅干し	ご飯 ミートボール 春菊の胡麻和え ふりかけ 味噌汁(えのき・ねぎ)	ロールパン ブルーベリージャム チーズオムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ	ご飯 納豆 えび大根 おくらのおかか和え 味噌汁(卵・小町麩)	ご飯 さつま揚げの煮物 いんげんのツナサラダ 桜田夫	ご飯 チキンボールのクリーム煮 いんげんのサラダ ふりかけ
昼食		赤飯 鱈の照り焼き 揚げ茄子 ほうれん草のきのこあえ すまし汁(はんぺん・わけぎ)	ご飯 エビマヨ 焼き餃子 もやしの三色炒め	ご飯 鮭のタルタル焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のゆかり和え	ご飯 酢豚 錦糸焼売 小松菜とわかめの和風マヨ和え	きのこおろしそば かしわ天 春菊のおかか和え 白桃缶	サンドイッチあんパン 海草サラダ コーンポタージュ 黄桃缶
夕食		ご飯 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋としらたきの煮物 菜の花のわさび和え	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 刻昆布の煮物 ほうれん草のお浸し	わさびご飯 鶏のおろしポン酢 きんぴらごぼう ブロッコリーとえびのサラダ	ご飯 赤魚の煮付け 大学芋 菜の花のからし和え	麦飯 アジの南蛮漬 がんもの煮物 とろろ	五目御飯 ホキの西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 春菊のお浸し
10時		牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳
13時		セレクト	手作り栗蒸ししょうかん	桃山	ケーキドーナツ	キャラメルコーン	チョコレートクレープ
		1368kcal 蛋白質 52.3g 脂質 39.3g 炭水化物 188g 食塩 6g	1371kcal 蛋白質 49.2g 脂質 40.2g 炭水化物 192.6g 食塩 4.8g	1394kcal 蛋白質 53.2g 脂質 40.1g 炭水化物 179.9g 食塩 6.1g	1494kcal 蛋白質 44g 脂質 47.7g 炭水化物 209.5g 食塩 3.7g	1488kcal 蛋白質 65.7g 脂質 40.1g 炭水化物 205.7g 食塩 5.9g	1427kcal 蛋白質 45.7g 脂質 42.4g 炭水化物 205.1g 食塩 7.1g
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯 炒り豆腐 いんげんの胡麻和え 昆布の佃煮 味噌汁(さつま芋・ねぎ)	ご飯 厚揚げ煮物 スパゲティーサラダ のり佃煮	雑炊 ニシンの甘露煮 ほうれん草のごま和え 梅干し	ロールパン りんごジャム 目玉焼き ポテトサラダ	ご飯 魚河岸揚げの煮物 春菊の磯和え 金山寺味噌 味噌汁(えのき・ねぎ)	ご飯 納豆 卵の花の炒り煮 ブロッコリーのカレーマヨ 味噌汁(油揚げ・葉大根)	ご飯 車麩の煮物 小松菜の磯和え 梅びしお
昼食	麦飯 とんかつ きんぴらごぼう とろろ	スパゲティーミートソース カニサラダ コンソメスープ(しいたけ) パイナップル	ご飯 ミートローフ 大豆の煮物 チンゲン菜のしらす和え	鉄火丼 茶碗蒸し 三色煮豆 すまし汁(はんぺん・わけぎ) キウイフルーツ	青じそごはん 鶏のおろしポン酢 里芋のバター醤油 菜の花のお浸し	ご飯 てんぷら(えび・さつま) ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のしらす和え	鶏めし 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁(あさり・わけぎ)
夕食	ご飯 鶏のはちみつ照り焼き なすとピーマンのみそ炒め 冷奴ナムル風	ご飯 豚肉とじゃが芋のオイスター炒め 春巻き もやしの梅ドレサラダ	ご飯 親子煮 里芋の煮っころがし 小松菜のあえもの	菜飯 鱈のオーロラ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の白和え	ご飯 さばのレモン焼き さつま芋の甘煮 玉子豆腐のあんかけ	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 キャベツの胡麻和え	ご飯 チンジャオロースー えびしゅうまい もやしとザーサイのサラダ
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
13時	手作りプリン	どら焼き	手作りシュークリーム	たいやき	ワッフル	サッポロポテト	さつま芋蒸しパン
	1511kcal 蛋白質 58.7g 脂質 42.8g 炭水化物 212.3g 食塩 4.2g	1434kcal 蛋白質 45.7g 脂質 45.5g 炭水化物 199.5g 食塩 6g	1449kcal 蛋白質 57.8g 脂質 44g 炭水化物 188.9g 食塩 5.3g	1387kcal 蛋白質 60.4g 脂質 36.7g 炭水化物 197.3g 食塩 5.3g	1414kcal 蛋白質 51.5g 脂質 38.4g 炭水化物 203.9g 食塩 4.4g	1411kcal 蛋白質 49.6g 脂質 44.3g 炭水化物 189.5g 食塩 3.9g	1367kcal 蛋白質 54.9g 脂質 34.1g 炭水化物 199.3g 食塩 6.1g
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	あんぱん・チョコレート スクランブルエッグウイナー添え スパゲティーサラダ	ご飯 枝豆しんじょうの煮物 ブロッコリーのおかか和え のり佃煮 味噌汁(なす・油揚げ)	ご飯 チキンボールの煮物 かぼちゃサラダ 鯛みそ 味噌汁(えのき・ねぎ)	ぶどうロール オムレツ ポテトサラダ コーンポタージュ	ご飯 がんもの煮物 チンゲン菜の中華和え 桜田夫 味噌汁(わかめ・ねぎ)	雑炊 ししゃも甘露煮 菜の花のお浸し 梅干し	ロールパン イチゴジャム ウイナー玉子巻 スパゲティーサラダ コーンポタージュ
昼食	ハヤシライス ツナサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) オレンジ	豆ご飯 太刀魚のムニエル 刻昆布の煮物 きゅうりの和え物	ご飯 煮込みハンバーグ ハッシュドポテト コールスローサラダ キウイフルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き 里芋の味噌マヨネーズ和え 小松菜とわかめの生姜和え	ご飯 手作りコロケ スパゲティーナポリタン きゅうりとかにの酢の物	肉うどん 大学芋 ほうれん草のお浸し 抹茶ババロア	菜飯 鶏のうまみ焼 南瓜とレーズンのグラッセ 春菊の辛し和え
夕食	ご飯 肉じゃが なすとピーマンのみそ炒め きゅうりともずくの酢の物	ご飯 蒸し鶏のわさびマヨかけ 南瓜とレーズンのグラッセ 春雨サラダ	ご飯 豆腐の五目あんかけ 茄子はさみ揚 わかめの酢の物	ご飯 豚肉とレンコンの梅風味 なすの揚げ浸し おくらのおかか和え	ご飯 鱈の照り焼き 大豆の煮物 小松菜のなめ茸和え	ご飯 よだれどり風 焼き餃子 わらの梅かつおあえ	ご飯 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう ワケギ菜のわさび和え
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
13時	カステラ	やわらか団子黒ゴマ	おかき	手作りケーキ	エクレア	レモンケーキ	セレクト
	1441kcal 蛋白質 38.8g 脂質 54.7g 炭水化物 187.9g 食塩 4.3g	1409kcal 蛋白質 50.1g 脂質 41.2g 炭水化物 198.8g 食塩 4.4g	1417kcal 蛋白質 40.1g 脂質 50g 炭水化物 191.9g 食塩 4.3g	1422kcal 蛋白質 46.1g 脂質 54.7g 炭水化物 177.3g 食塩 4.6g	1451kcal 蛋白質 47.6g 脂質 44.7g 炭水化物 199.9g 食塩 5.2g	1434kcal 蛋白質 54.8g 脂質 37.7g 炭水化物 208.4g 食塩 6.9g	1404kcal 蛋白質 46.1g 脂質 39.1g 炭水化物 207.7g 食塩 5.1g
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯 納豆 卵の花の炒り煮 チンゲン菜の浸し	ご飯 炒り豆腐 いんげんの和風マヨ 昆布の佃煮	ご飯 じゃが芋の煮物 菜の花とかまぼこの和え物 ふりかけ 味噌汁(シジ・わけぎ)	あんぱん・クリームパン スクランブルエッグウイナー添え マカロニサラダ	きのこ雑炊 卵焼き ブロッコリーのドレ和え 梅干し	ご飯 がんもの煮物 キャベツの昆布和え 鯛みそ 味噌汁(なす・油揚げ)	ご飯 魚河岸揚げの煮物 春菊のお浸し のりたま
昼食	うなぎ丼 玉子豆腐のあんかけ 漬物(しば漬) すまし汁(花ふ・みつば)	ピビンバ丼 ブロッコリーのドレ和え ワカメスープ キウイフルーツ	ゆかりごはん 豚肉の和風玉ねぎソース 錦糸焼売 もやしの梅ドレサラダ	ご飯 エビチリ 手作りしゅうまい 春雨サラダ 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 白身フライ いんげんと卵のマヨ炒め 春菊のお浸し 味噌汁(大根・葉大根)	キーマカレー 豆腐のサラダ ヨーグルト和え	スパゲティーナポリタン 海草サラダ コンソメスープ(玉ねぎ) コーヒーゼリー
夕食	ご飯 さばの塩焼き 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草のごま和え	ご飯 豚肉のおろし煮 かぼちゃのいとこ煮 おくらとしらす和え	ご飯 蒸し鶏の味噌マヨかけ さつま揚げの煮物 小松菜とわかめの生姜和え	ご飯 豆腐ハンバーグの海老あんかけ 茄子はさみ揚 きゅうりともずくの酢の物	ご飯 鶏肉のトマト煮 カレーポテト 和風サラダ	ご飯 豚肉の焼き肉風 温泉卵 ほうれん草とエビのソテー	ご飯 さばの塩焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草とベーコンの胡麻ごし
10時	ジョア	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳
13時	イチゴプリン	もみじ饅頭 クリーム	葛まんじゅう	シベリア	黒糖饅頭	バナナオムレツ	どら焼き
	1427kcal 蛋白質 54.1g 脂質 43.9g 炭水化物 193.5g 食塩 5.3g	1404kcal 蛋白質 51.2g 脂質 40.1g 炭水化物 193.4g 食塩 4.2g	1429kcal 蛋白質 55.6g 脂質 36.3g 炭水化物 206.5g 食塩 5.2g	1430kcal 蛋白質 44.1g 脂質 50.4g 炭水化物 194.1g 食塩 4.2g	1358kcal 蛋白質 54.3g 脂質 35.4g 炭水化物 195.2g 食塩 6.8g	1486kcal 蛋白質 56.5g 脂質 49.3g 炭水化物 192.3g 食塩 4.8g	1424kcal 蛋白質 43.3g 脂質 50.6g 炭水化物 186.7g 食塩 4.7g
	28	29	30	6月行事食・手作りおやつ予定			
朝食	食パン イチゴジャム ミートボール かぼちゃサラダ コーンポタージュ	ご飯 干草焼き 小松菜のなめ茸和え 昆布の佃煮 味噌汁(麩・ねぎ)	ご飯 えびつみれの煮物 ほうれん草のごま和え 梅びしお 味噌汁(葉大根・ねぎ)	9日おやつ シュークリーム			
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 ポテトサラダ	ゆかりごはん 魚と野菜の甘酢あん 里芋の煮っころがし チンゲン菜の中華和え	ご飯 麻婆豆腐 春巻き もやしとザーサイのサラダ	10日昼食 スペシャルランチ(鉄火丼)			
夕食	ご飯 カレイのムニエル さつま芋の甘煮 小松菜の梅かつお和え	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ひじきの煮物 冷奴梅風味	ご飯 タラのホイル焼き 花がんともの含め煮 菜の花のピーナッツ和え	17日おやつ ケーキ			
10時	牛乳	牛乳	牛乳	18日昼食 手作りコロケ			
13時	セレクト	手作りぱん	チョコバナナ	21日昼食 父の日(うなぎ)			
	1421kcal 蛋白質 48.3g 脂質 37.9g 炭水化物 212.2g 食塩 5.1g	1364kcal 蛋白質 45.4g 脂質 37.3g 炭水化物 198.8g 食塩 5.3g	1393kcal 蛋白質 46.5g 脂質 46.1g 炭水化物 185.6g 食塩 5.5g	24日昼食 フーフエ			
				29日おやつ パン			

