



# 令和8年6月 献立表



日	月	火	水	木	金	土	
	1日	2日	3日	4日	5日	6日(梅の日)	
朝	ご飯 茄子の味噌炒め ゆずみそ とろろ昆布と青ネギのすまし汁 ジョア	ご飯 ウインナーソテー 梅びしお 豆腐と白ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏大根 ふりかけ 里芋とかいわれの味噌汁 牛乳	食パン リンゴジャム スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 がんもの煮物 たいみそ もやしとかいわれの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ はんぺんと葉大根の味噌汁 牛乳	
昼	ひじきご飯 鶏肉の七味焼き 切干大根のサラダ 黄桃缶 白菜と人参の味噌汁	ご飯 ぶりの粕漬焼き 切昆布の炒り煮 小松菜のピーナッツ和え かぶと水菜のすまし汁	ご飯 牛肉のしくれ煮 モロヘイヤの和え物 パイン缶 玉麩と青ネギの味噌汁	ポークカレー コールスローサラダ いちごムース しめじと青梗菜のスープ	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のオイスター炒め さつまいもサラダ 舞茸と小松菜のすまし汁	ご飯 チキン南蛮 白菜のうま煮 ベーコンのピリ辛和え とろろ昆布とみつばのすまし汁	
おやつ	おかめ・ひょっとこ人形焼き	マンゴーゼリー	うす紅まんじゅう	メロンバウム	やわらかおかき(砂糖醤油)	梅ゼリー	
夕	ご飯 鮭の照り焼き ぜんまいの煮物 さくら漬 はんぺんとかいわれのすまし汁 1425kcal・たんぱく質58.6g 脂質26.7g・食塩相当量7.2g	ご飯 ポークチャップ イタリアンサラダ 白花豆 エリンギと葉大根のスープ 1551kcal・たんぱく質59.9g 脂質39.7g・食塩相当量7.8g	ご飯 たらの漬け焼き ずいき煮 しば漬 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 1413kcal・たんぱく質59.7g 脂質28.8g・食塩相当量7.2g	ご飯 海鮮炒め 里芋の含め煮 昆布佃煮 かぶとみつばの味噌汁 1585kcal・たんぱく質55.5g 脂質50.1g・食塩相当量7.8g	ご飯 豚肉のバター醤油炒め ふきの煮物 しその実漬 豆腐とニラの味噌汁 1566kcal・たんぱく質64.9g 脂質41.1g・食塩相当量7.4g	ご飯 かれいの煮付け おくら和え あみ佃煮 キャベツと青ネギの味噌汁 1469kcal・たんぱく質62.3g 脂質36.4g・食塩相当量7.7g	
7日	8日	9日	10日	11日(入梅)	12日	13日	
朝	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 ゆずみそ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉じゃが ふりかけ えのきとみつばの味噌汁 牛乳	ご飯 中華豆腐 のり佃煮 舞茸とニラの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ベーコンソテー ふりかけ かぶと水菜の味噌汁 牛乳	ロールパン チョコクリーム ポトフ 洋梨缶 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 梅びしお 豆腐と人参の味噌汁 牛乳	ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ 大根と椎茸の味噌汁 ヤクルト
昼	ご飯 さわらのネギ醤油焼き もやしのごま和え みかん缶 かぶと椎茸の味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き ブロッコリーとえびのあんかけ 青梗菜のゆず和え 白菜としめじの味噌汁	ご飯 さばの利休焼き 五目豆煮 春雨サラダ 冬瓜と豆苗のすまし汁	ご飯 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃの含め煮 カリフラワーの青じそ和え 白菜と青ネギの味噌汁	梅しらすご飯 いわしの生姜煮 いんげんの金平 ぶどうゼリー なめこと玉ねぎの味噌汁	山かけそば にんじんしりしり ブロッコリーのピーナッツ和え りんごムース	ご飯 赤魚のゆず味噌焼き 里芋の煮物 かぶのゆかり和え かまぼこといわれのすまし汁
おやつ	たい焼き(小倉あん)	カステラドーナツ	羊かんしぐれ	メープルクリームワッフル	梅雨あじさい	瀬戸内レモンと花菜塩バウム	
夕	ご飯 豚肉の塩だれ焼き 揚げ出し茄子 うぐいす豆 さつまいもと豆苗の味噌汁 1554kcal・たんぱく質58.1g 脂質38.4g・食塩相当量7.1g	ご飯 ホキの辛子マヨ焼き いんげんの煮浸し つぼ漬 麩とかいわれのすまし汁 1433kcal・たんぱく質62.5g 脂質34.8g・食塩相当量7.5g	ご飯 鶏肉のぼん酢焼き 海藻サラダ かっぱ漬 里芋と葉大根の味噌汁 1415kcal・たんぱく質60.1g 脂質33.3g・食塩相当量7.3g	ご飯 白身魚の野菜あんかけ なすとピーマンの炒め物 さくら漬 しめじとみつばのすまし汁 1410kcal・たんぱく質58.0g 脂質31.1g・食塩相当量7.0g	豆腐ハンバーグの玉ねぎソースかけ ふきの土佐煮 しその実漬 舞茸と小松菜の味噌汁 1399kcal・たんぱく質49.9g 脂質36.5g・食塩相当量7.5g	ご飯 たらのチーズ焼き おくら和え 三色豆 キャベツとニラの味噌汁 1475kcal・たんぱく質63.6g 脂質36.5g・食塩相当量7.7g	鶏肉のごま照り焼き ピーマン炒め 昆布佃煮 さつまいもと青ネギの味噌汁 1466kcal・たんぱく質57.1g 脂質28.9g・食塩相当量7.1g
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
朝	ご飯 エビ団子の旨煮 ふりかけ キャベツと豆腐の味噌汁 牛乳	ご飯 大豆の煮物 のり佃煮 舞茸と葉大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 青梗菜とひき肉のソテー ふりかけ かぼちゃときぬさやの味噌汁 牛乳	ご飯 竹輪の炒め物 たいみそ 玉ねぎと豆苗の味噌汁 ジョア	食パン マーメレードジャム ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め 梅びしお エリンギとみつばの味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ ゆずみそ わかめと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
昼	ご飯 豚肉のしそ風味炒め 白菜のうま煮 わかめサラダ かぼちゃと白ネギの味噌汁	かつ丼 いんげんの煮浸し みかん缶 とろろ昆布とかいわれのすまし汁	ご飯 あじの蒲焼き 五目ひじき煮 ほうれん草のおろし和え キャベツともやしの味噌汁	チキンカレー マカロニサラダ バナナ かぶと白ネギのスープ	ご飯 牛すき煮 温泉卵 春雨サラダ 青梗菜としめじの味噌汁	ご飯 さわらの幽庵焼き かぶとえびの煮物 切干大根のサラダ 里芋と水菜の味噌汁	ご飯 照り焼きハンバーグ グリーンサラダ 洋梨缶 えのきと人参のスープ
おやつ	ケーキ	薄皮饅頭(うぐいす)	いちごゼリー	黒ごまおやき	パウンドケーキ クッキー&パノ	かぼちゃパバロア	
夕	ご飯 ほっけの塩麹焼き 青梗菜の梅おかか和え ザーサイ 麩と豆苗のすまし汁 1433kcal・たんぱく質63.0g 脂質37.5g・食塩相当量8.6g	ご飯 白身魚のマスタード焼き にんじんサラダ 白花豆 白菜と青ネギの味噌汁 1582kcal・たんぱく質61.4g 脂質36.5g・食塩相当量7.3g	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのオイスター炒め 白菜漬 じゃが芋と小松菜の味噌汁 1468kcal・たんぱく質65.5g 脂質33.8g・食塩相当量7.9g	ご飯 擬製豆腐 みそ田楽 刻みたくあん漬 舞茸と水菜のすまし汁 1510kcal・たんぱく質49.6g 脂質31.2g・食塩相当量7.0g	ご飯 カレーの磯辺焼き かぼちゃのいとこ煮 しその実漬 豆腐と葉大根の味噌汁 1629kcal・たんぱく質72.1g 脂質49.3g・食塩相当量7.4g	ご飯 鶏肉の香味みそ焼き 小松菜の和え物 べつたら漬 はんぺんと青ネギのすまし汁 1508kcal・たんぱく質65.6g 脂質39.5g・食塩相当量7.7g	ホキのチーズ焼き きんぴらごぼう 金時豆 椎茸と白菜の味噌汁 1432kcal・たんぱく質51.0g 脂質28.2g・食塩相当量7.3g
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
朝	ご飯 高野豆腐の煮物 のり佃煮 舞茸と葉大根の味噌汁 牛乳	ご飯 茄子の味噌炒め ゆずみそ えのきとかいわれのすまし汁 牛乳	ご飯 ウインナーソテー ふりかけ 油揚げと白ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏大根 納豆 里芋ときぬさやの味噌汁 ヤクルト	ロールパン イチゴジャム スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 がんもの煮物 たいみそ さつまいもと青ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ はんぺんとニラの味噌汁 牛乳
昼	ご飯 さばの竜田揚げ 里芋のごま和え フルーツカクテル缶 しめじと青ネギの味噌汁	タンメン たけのこの中華炒め 青梗菜のナムル オレンジムース	ご飯 鶏肉の磯マヨ焼き 根菜の旨煮 ブロッコリーのツナ和え 白菜と豆苗の味噌汁	枝豆ゆかりご飯 さわらのみりん焼き 切昆布の煮物 パイン缶 なめこと青ネギの味噌汁	ご飯 豚肉のキムチ炒め 茄子の帆立あんかけ アスパラのくるみ和え 玉ねぎとみつばの味噌汁	ご飯 赤魚の西京焼き じゃが芋と桜エビの炒め物 青梗菜のお浸し エリンギと葉大根のすまし汁	ご飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃの甘煮 わかめの酢の物 オクラと人参の味噌汁
おやつ	黄のバラ	栗六方焼	こしあんクリームどら焼き	黒糖ロールケーキ	水ようかん(こしあん)	パウンドケーキ レモネード	
夕	ご飯 蒸し鶏梅ソース モロヘイヤのわさび和え つぼ漬 玉麩と水菜のすまし汁 1478kcal・たんぱく質64.7g 脂質32.7g・食塩相当量6.5g	ご飯 アジのカレーパン粉焼き じゃがいものべっこう煮 かっぱ漬 大根とみつばの味噌汁 1484kcal・たんぱく質59.7g 脂質36.7g・食塩相当量5.9g	ご飯 赤魚の山椒焼き ほうれん草のゆず風味和え 白桃缶 かぼちゃと葉大根の味噌汁 1425kcal・たんぱく質59.3g 脂質37.2g・食塩相当量6.4g	ご飯 厚揚げの味噌炒め 小松菜のナムル うぐいす豆 舞茸とかいわれのすまし汁 1484kcal・たんぱく質59.2g 脂質35.0g・食塩相当量5.9g	ご飯 カレーの漬け焼き キャベツの塩昆布和え さくら漬 麩と豆苗の味噌汁 1482kcal・たんぱく質64.4g 脂質43.0g・食塩相当量7.3g	ご飯 牛肉の塩こうじ炒め きゅうりの梅肉和え 黄桃缶 油揚げと小松菜の味噌汁 1580kcal・たんぱく質60.6g 脂質43.6g・食塩相当量7.1g	ご飯 ホキのタルタル焼き ほうれん草の煮浸し 三色豆 かぶときぬさやの味噌汁 1508kcal・たんぱく質62.2g 脂質33.1g・食塩相当量7.3g
28日	29日	30日	<div data-bbox="976 2315 1911 2775" data-label="Complex-Block"> <p><b>梅の日とは…</b> 室町時代、干ばつで苦しむ人々を救うため、天皇が梅を奉納したところ、雨が降り飢饉を逃れたという言い伝えがあります。この出来事が現在の6/6にあたることから、「梅の日」が制定されました。</p> <p>梅干しにはクエン酸が多く含まれており、体の疲れを軽減させる働きがあります。蒸し暑く体調が崩れやすい梅雨に、梅干しを食べて体調を整えましょう！</p>  </div>				
朝	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 梅びしお さつまいもと玉ねぎの味噌汁 牛乳	ご飯 肉じゃが ふりかけ キャベツと水菜の味噌汁 ヨーグルト					ご飯 中華豆腐 ゆずみそ 白菜とニラの味噌汁 牛乳
昼	ご飯 白身魚の香味焼き 冬瓜の含め煮 小松菜のピーナッツ和え もやしと青ネギの味噌汁	ご飯 鶏肉の甘辛炒め ぜんまいの煮物 かぶのしそ風味和え エリンギと葉大根の味噌汁					ご飯 回鍋肉 ほうれん草のナムル マンゴー缶 わかめとえのきのスープ
おやつ	今川焼(カスタード)	バナナくん					京雅
夕	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 蓮根とベーコンの炒め物 しば漬 里芋とみつばのすまし汁 1419kcal・たんぱく質59.5g 脂質31.9g・食塩相当量8.1g	ご飯 タラのムニエルバター醤油 スパゲティサラダ さくら漬 しめじと青梗菜のすまし汁 1405kcal・たんぱく質57.2g 脂質28.6g・食塩相当量7.6g	ご飯 あじの梅味噌焼き 白菜のおかか和え あみ佃煮 油揚げと青ネギの味噌汁 1459kcal・たんぱく質64.2g 脂質33.5g・食塩相当量6.9g				

\*当施設のお食事は管理栄養士が管理し適温適時でご提供しています。都合によりメニューの変更があります。