

# 令和8年 6月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日	1	2	3	4	5	6	7
					<b>選択メニュー</b>		
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、玉葱) ひじき煮(大豆、人参) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(しめじ、小松菜) いんげんと卵の炒め物 さけふりかけ	米飯 味噌汁(もやし) ほうれんそうとはんぺんの炒め 味付けのり	米飯 味噌汁(なす、人参) かぼちゃのひき肉あん(豚ひき肉) 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) 肉詰めいなり(かぶ) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(玉葱、わかめ) ちくわの青のり炒め のりたまふりかけ	食パン(マーマレード) 小松菜のスープ(コーン) ジャーマンポテト(ウインナー、ピーマン) 牛乳
昼	牛丼 ごまドレサラダ(ブロッコリー、コーン) 清汁(ちくわ、椎茸) ミルクプリン	米飯 魚の中華あんかけ(アジ) ゆかり和え(大根、人参) 中華スープ(玉葱)	ホットドッグ(ミートソース) イタリアンサラダ(レタス、コーン) 蒸し鶏のスープ(小松菜) ヨーグルト(ブルーベリーソース)	わかめおにぎり しょうゆラーメン(チャーシュー、もやし) 揚げぎょうざ(ブロッコリー) ピーチゼリー	米飯 豚肉と大豆のトマト煮 または 鶏肉の照り焼き 白菜のゆずぼん酢和え(ささみ) 豆腐のスープ(小松菜)	葉飯おにぎり 鶏肉のみぞれそば(だいこん) さつまあげとごぼうの甘辛煮(枝豆) ぶどうゼリー	米飯 魚のてんぷら(タラ) ひじきの香り酢和え(ほうれんそう) 味噌汁(椎茸、玉葱)
おやつ	やわらかおかきのり塩 牛乳	うまい棒 牛乳	ハウムクーヘン 牛乳	まがりせんべい 牛乳	おととつと 牛乳	白棒 牛乳	ホームバイ ミルージュ
夕	麦御飯 魚のねぎ塩焼き(鯖) 冬瓜のくず煮(人参、あげ) 春雨スープ(ほうれんそう) 2056Kcal	麦御飯 鶏肉のゆずこしょう焼き とろろと白菜の生姜醤油和え 豆腐と三つ葉の清汁 1980Kcal	麦御飯 魚の香味焼き(鯖) レバーの焼き肉風味炒め(キャベツ) 味噌汁(さつま芋) 1914Kcal	麦御飯 鶏肉のにんにく味噌焼き 大豆と根菜の旨煮(大根、こんにゃく) 清汁(たまご、しろ菜) 2000Kcal	麦御飯 魚の青じそパン粉焼き(タラ) 切干大根と胡瓜の和え物(かまぼこ) 味噌汁(えのき、チンゲンサイ) 1972Kcal	麦御飯 魚の梅香煮(鯖) あんかけ卵焼き(豚ひき肉、椎茸) 清汁(しろ菜、人参) 2134Kcal	麦御飯 豚肉の味噌煮込み(大根、こんにゃく) 筍の梅和え(白菜、ツナ) 清汁(とろろ昆布、三つ葉) 1984Kcal
日	8	9	10	11	12	13	14
					<b>選択メニュー</b>		
朝	米飯 けんちん汁(大根、こんにゃく、里芋) 卵焼き(スナッペンえんどう) うめふりかけ	米飯 味噌汁(わかめ、えのき) 浦上そぼろ(さつまあげ、白滝、豚) うめふりかけ	米飯 味噌汁(里芋、人参) 厚揚げのおかか煮(白菜) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(とうがん、小松菜) 高野豆腐煮 のりたまふりかけ	ロールパン(いちごジャム) ポターージュ 肉団子のコンソメ煮(玉葱) 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ) 小松菜とさつま揚げの煮びたし さけふりかけ	ベーコンチーズマヨパン 野菜スープ(ほうれんそう) フレンチサラダ(キャベツ、人参) 牛乳
昼	ひき肉入りカレーピラフ ツナサラダ(レタス、玉葱) チンゲンサイのスープ(人参) パニナパバロア(オレンジソース)	米飯 魚のおろし煮(赤魚) 蓮根の挽肉あん(鶏ひき肉) 清汁(なす、しろ菜)	ミルクパン(マーガリン) 鶏肉と野菜のコンソメ煮(じゃが、ブロッコリー) きのこベーコンのガーリックソテー 人参ポターージュ	挽肉と茄子のバター醤油パスタ ブロッコリーサラダ(コーン、ツナ) オニオンスープ(人参) バナナ	米飯 魚のねぎソースかけ(タラ) または 魚の磯辺揚げ ピーナッツ和え(ほうれんそう) カリフラワースープ(玉葱)	おにぎり(カリカリ梅とゆかり) 冷やしそうめん 野菜とえびのカラフルソテー りんご	米飯 パイコロロー(カレー風味ソース) 青菜とコーンの磯あえ(のり、ちくわ) もやしのスープ(人参)
おやつ	ムーンライトクッキー 牛乳	サッポロポテト 牛乳	キャラメルコーン 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	BeTREEのおやつ 飲むヨーグルト	丸ほうろ 牛乳	メロムース 乳酸菌飲料
夕	麦御飯 魚の山椒焼き(鯖) 昆布と椎茸の煮物(ごぼう) 絹さやとささみのスープ 2101Kcal	麦御飯 揚げ鶏のピリ辛酢醤油かけ ビーフソテー(椎茸、ベーコン) たまごスープ 2017Kcal	麦御飯 魚の西京焼き(鯖) レバーのピーナッツからめ そうめん汁 2030Kcal	麦御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め もやしと胡瓜の和え物 みぞれ汁(大根、椎茸) 2037Kcal	麦御飯 炒り鶏(里芋、こんにゃく) キャベツツナ酢サラダ 清汁(うずまき麩、小松菜) 2015Kcal	麦御飯 鶏肉の韓国風照り焼き わかめサラダ(レタス、玉葱) みそ豆乳スープ(しめじ) 1965Kcal	麦御飯 魚の味噌マヨ焼き(メル) にら玉 清汁(なす、えのき) 2132Kcal
日	15	16	17	18	19	20	21
			<b>誕生会</b>		<b>選択メニュー</b>		
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 金平ごぼう(椎茸、人参) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(大根) ちくわのソテー(いんげん、玉葱) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 大根のそぼろ煮(鶏ひき肉) のりたまふりかけ	米飯 味噌汁(なす、わかめ) がんもの煮物(大根、人参) さけふりかけ	米飯 味噌汁(豆腐、玉葱) はんぺんの卵とじ(チンゲンサイ) 御飯の友	米飯 味噌汁(さつま芋、玉葱) ししゃも(おくら) かつおふりかけ	クリームパン コンソメスープ(もやし、たまねぎ) ハムソテー(ピーマン、玉葱) 牛乳
昼	キムチチャーハン あんかけしゅうまい(小松菜) 春雨スープ(人参) デザートムース(オレンジ)	米飯 魚の南蛮漬(メバル) ゴーヤーチャンプルー(豆腐、豚) 清汁(はんぺん、みつば)	ロールパン(りんごジャム) 魚のカレーマヨネーズ焼き(鯖) チーズサラダ(胡瓜、コーン) 中華スープ(きくらげ)	枝豆と塩昆布おにぎり 冷やし中華(ハム、トマト、たまご) 高菜と豚肉の炒め物(蓮根) カルピスゼリー	米飯 魚の生姜焼き(鯖) または 魚のカレー粉揚げ(鯖) きのこマリネ(ツナ、玉葱) 白菜スープ(レッドピーマン)	わかめおにぎり ちゃんぽん(豚、エビ、イカ) しゅうまい(白菜、人参) フルーツポンチ(バナナ、黄桃缶)	米飯 魚のお好み焼き風(タラ) 豚しゃぶサラダ(レタス、胡瓜) 清汁(ごぼう、椎茸)
おやつ	源氏ハイ 牛乳	歌舞伎揚げ 牛乳	おととつと 牛乳	うまい棒 牛乳	サラタせんべい 牛乳	黒棒 牛乳	アーモンドクッキー ミルージュ
夕	麦御飯 魚のハニーマスタード焼き(タラ) レバーのカレー風味(レッドピーマン) わかめスープ(もやし) 1969Kcal	麦御飯 豚肉と茄子のスタミナ炒め ひじきの香り酢和え(大葉、ほうれんそう) そうめん汁(しろ菜) 1995Kcal	麦御飯 ハンバーグきのこソース 手作りドレッシングサラダ コンソメスープ(ウインナー、小松菜) ケーキ・りんごジュース 2216Kcal	麦御飯 魚のごま照り焼き(タラ) 揚げ出し豆腐 きのこスープ(ほうれん 1974Kcal	麦御飯 肉と五目野菜炒め 切干大根の中華サラダ(人参、枝豆) えびとほうれんそうのスープ 1999Kcal	麦御飯 魚の揚げ煮(ホキ) 菜種和え(卵、ほうれんそう) 清汁(冬瓜、花麩) 2112Kcal	麦御飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とひき肉の炒め(豚挽き肉) 豆乳チゲスープ(白菜、レッドピーマン) 1950Kcal
日	22	23	24	25	26	27	28
					<b>選択メニュー</b>		
朝	米飯 味噌汁(大根葉) ほうれんそうとちくわの炒め物 さけふりかけ	米飯 味噌汁(なす、椎茸) 肉団子の生姜醤油煮 のりの佃煮	米飯 味噌汁(小松菜、えのき) 魚肉ソーセージ炒め(キャベツ、人参) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋) 大豆の旨煮(大根、ちくわ) たまごふりかけ	食パン(いちごジャム) パンプキンスープ ミートボールのケチャップからめ 牛乳	米飯 味噌汁(椎茸、エリンギ) 大根とさつまあげの含め煮 さけふりかけ	ロールパン(チョコジャム) 肉団子スープ(チンゲンサイ) カレーソテー(ウインナー) 牛乳
昼	チキンカレー 大根サラダ(大豆、胡瓜) わかめスープ(玉葱) プリン	米飯 魚のゆず味噌焼き(カレイ) ごま和え(ほうれんそう、あげ) 清汁(とろろこんぶ、かまぼこ)	ごまパン(マーガリン) チキンソテー(トマトソース) シーザーサラダ(レタス、玉葱) コンソメスープ(じゃが芋、玉葱)	しらすと大葉のおにぎり 冷やしぶっかけ肉うどん 厚揚げとにんにくの芽炒め りんごゼリー	米飯 魚のからあげ(鯖) または 魚の韓国風照り焼き おくらと海鮮の和え物(えび) 清汁(えのき、しろ菜)	焼き肉パスタ ゆずドレサラダ(もやし、胡瓜、大豆) ほうれんそうのスープ(人参) バナナ	米飯 魚のゆかりフライ(タラ) 胡瓜と大根の生姜酢あえ(ツナ) 味噌汁(厚揚げ、ごぼう)
おやつ	かつぱえびせん 牛乳	やわらかおかき(きなこ) 牛乳	せんべい 牛乳	雪の宿 牛乳	BeTREEのおやつ 乳酸菌飲料	ミニクレープ 牛乳	サッポロポテトバーベQ 飲むヨーグルト
夕	麦御飯 魚のオイスター焼き(タラ) ひじきの洋風煮(ベーコン) たまごスープ 1978Kcal	麦御飯 鶏肉のソフト揚げ ちくわとレタスの和え物(胡瓜、人参) チンゲンサイスープ(ワタナシ) 2002Kcal	麦御飯 魚のたらも焼き(鯖) レバーのオイスター煮(大根) 塩ちゃんこ汁(鶏、白菜、豆腐) 2003Kcal	麦御飯 魚の野菜あんかけ(タラ) 里芋と丸天の梅煮(かぶ、人参) 清汁(チンゲンサイ、人参) 2059Kcal	麦御飯 八宝菜(豚、かまぼこ) 豆腐のかにかま煮 白ネギと鶏肉のスープ 2111Kcal	麦御飯 魚のツナマヨ焼き(ホキ) 冷ややつこ 赤だし(冬瓜、人参) 2020Kcal	麦御飯 豚キムチ ナムル(ほうれんそう、人参) わかめと卵のスープ 1954Kcal
日	29	30					
朝	米飯 味噌汁(さつまいも、玉葱) 肉詰めいなり(絹さや) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(しろ菜) えび入り五目煮(こんにゃく、ちくわ) うめふりかけ					
昼	タコライス(ひき肉、レタス) 小松菜とエビの炒め煮 カリフラワースープ(玉葱) オレンジゼリー	米飯 魚の磯辺揚げ(タラ) かにかまサラダ(白菜、胡瓜) 清汁(たけのこ)					
おやつ	おにぎりせんべい 牛乳	せんべい 牛乳					
夕	麦御飯 魚のピーナッツからめ(メル) レバーの生姜煮(大根) 清汁(麩、えのき) 1962Kcal	麦御飯 鶏肉の南部焼き ピリ辛炒め(ごぼう、こんにゃく) チンゲンサイのスープ(鶏むね肉) 1979Kcal					