

# 令和8年6月予定献立表

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日	日 7日	
朝食	ご飯 みそ汁 肉シュウマイ 鶏肉と豆腐の卵とじ のり佃煮 牛乳	ご飯 きのこのスープ オムレツ じゃがいも煮 バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら みかん缶 牛乳	ご飯 野菜スープ じゃが芋のミートソース ウインナーソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘辛炒め ほうれん草しゅうまい キャベツのナムル 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 なすのスープ ソーセージエッグ サラミサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鯖缶と豆腐の煮物 南瓜の甘だれ 納豆 牛乳	
昼食	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鯖のクリームソース じゃが芋ガーリック炒め 野菜マリネ	焼き肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめと白菜の中華和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 里芋と野菜の含め煮 ツナとブロッコリーの和え	ご飯 かき玉スープ さばの照り焼き 肉団子とがんもの煮物 菜の花と白菜のからし和え	ご飯 すまし汁 蒸しカレイの野菜あん 豆腐のミートソース(副) オクラとひじきの和え物	◎タンメン ◎ごはん・中華スープ・肉野菜炒め もち米シュウマイ しらすとわかめの三杯酢 ヨーグルト		
夕食	シシジュシー すまし汁 豚肉の香味ソース れんこんサラダ あんみつ	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ ジョアブルーベリー	◎麻婆焼きそば ◎ご飯・麻婆豆腐 春雨スープ 蒸し鯖のチリソース 小松菜と大根のナムル マンゴープリン	ご飯 中華風スープ 鶏のから揚げカレー風味 ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ オレンジ	◎和風きのこパスタ ◎ご飯・豚肉のきのこソース じゃがコーンスープ コールスローサラダ(ツナ) アップル&キャロットジュース	卵あんかけチャーハン 鶏とごぼうのスープ(大塚) ベーコンポテト炒め 青梗菜の中華和え ジョアブレーン	ご飯 大豆入り野菜スープ チキンカツオーロラソース きのこ野菜のソテー ポテトサラダ アロエみかん	
朝食	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉のみそ煮 卵焼き のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏と豚のチーズハンバーグ 人参とコーンのグラッセ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げ煮 みかん缶 牛乳	ご飯 大根のスープ スクランブルエッグキャベツソテー ラタテュイユ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁(わかめ) かじきのバターしょうゆ焼き ひき肉と野菜のソテー 卵豆腐 牛乳	◎ほちみつパン ◎ご飯 野菜スープ じゃがいものクリーム煮 ハムサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 肉詰めいなり煮 納豆 牛乳	
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ	ご飯 かき玉スープ 鯉のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこソテー ベーコンとじゃが芋の煮物 白菜のり和え	鯖ソースカツ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ	ご飯 豚肉のトマトシチュー コロック ほうれん草とコーンのソテー キャベツサラダサウザンドレッシング	◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・豚肉の塩こうじ焼き 南瓜となすの煮物 豆腐の田楽 鯖缶と菜の花の和え物 ヨーグルト		
夕食	青菜ごはん とろろ昆布汁 鱈のみそ焼き 揚げ野菜 キャベツの昆布和え 苺ミルクプリン	青椒肉絲丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ 鯖缶ときゅうりの和え物 パインゼリー	◎ベーコンとほうれん草のクリームパスタ ◎ベーコンピラフ かぶのスープ 豆腐のピザチーズ焼き キャロットサラダ アップル&キャロットジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	◎味噌バターラーメン ◎ご飯・肉野菜みそ炒め・中華卵スープ スイートポテト風 いんげんのごまあえ ジョアブレーン	ご飯 春雨スープ レバー入りハンバーグ いわしじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ダイスゼリー(みかん)	ご飯 クラムチャウダー(大塚) ひき肉とじゃがいものチーズ焼き ちくわとビーマンカレーソテー いかのマリネサラダ ミックスフルーツ	
朝食	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 チキンマヨ焼き のり佃煮 牛乳	ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとりも煮 みかん缶 牛乳	ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え たまごサラダ 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 ポトフ 鶏と豚のハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ いわしと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳	
昼食	ボークカレー コンソメスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ	中華丼 コーン卵スープ 春雨のソテー わかめときゅうり酢の物	ご飯 すまし汁 鶏肉のパーベキューソース じゃが芋のきんぴら しらすとキャベツの味噌和え	ご飯 すまし汁 鰯の生姜焼き 肉野菜のみそ炒め れんこんのごまあえ	◎ミートソーススパゲティ ◎ご飯・豚肉のケチャップソース オクラのスープ ベイクドポテト 5色サラダ カットマンゴー	◎けんちん汁(大塚) 鯖のゆであん焼き 青菜の卵とじ 油揚げとキャベツの和風サラダ 【おやつ】蒸しパンイチゴジャム添え	◎かけうどん ◎ご飯・すまし汁 鶏もも焼鳥風 ひじきと厚揚げ煮 かにかまとアスパラの和え物 ヨーグルト	
夕食	ご飯 すまし汁 鯖カツごま味噌だれ 切干大根の炒め煮 小松菜と白菜のおひたし ラムネゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のキャベツ巻き 油揚げと青菜の煮びたし ツナポテトサラダ ヨーグルト	◎あんかけラーメン ◎ひき肉チャーハン・中華スープ 鶏肉と厚揚げのうま煮 かにかまと菜の花の和え物 ジョアストロベリー	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト シーフードサラダ ダイスゼリー(みかん)	◎ミートソーススパゲティ ◎ご飯・豚肉のケチャップソース オクラのスープ ベイクドポテト 5色サラダ カットマンゴー	ご飯 すまし汁 豚肉のピリ辛焼き さつま芋のバター煮 しらす和えサラダ りんごゼリー	ご飯 じゃがコーンスープ さばのマスタード焼き 人参とキャベツのソテー 豚しゃぶサラダ ミックスフルーツ	
朝食	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉とお麩の卵とじ かぼちゃしゅうまい のり佃煮 牛乳	ご飯 ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 みかん缶 牛乳	ご飯 野菜スープ スクランブルエッグ かじきのグリル バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールの甘辛だれ ハムと小松菜のソテー ポテトサラダ 牛乳	◎ミルク丸パン ◎ご飯 ポテトのスープ たらとトマト煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 千草焼き ちくわと野菜の炒め 納豆 牛乳	
昼食	ビビンバ ビーフンスープ みそポテト わかめサラダ中華ドレ	ご飯 中華風スープ 厚揚げの肉あんかけ いらとじゃがいものソテー ツナと大根の中華和え	ご飯 カリフラワーのスープ 鰯のムニエルマトソース マカロニのクリーム煮 エビサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ツナとキャベツの無限サラダ	ご飯 コンソメスープ さばのカレー風味 さつま芋のレモン煮 チーズサラダ	◎スパゲティ ◎タニメリックライズ チキントマトクリーム・コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き ブロッコリーの和えサラダ 【誕生日ケーキ】ピーチショートケーキ		
夕食	しめじご飯 すまし汁 チキンカツ ひき肉と大根の煮物 ほうれん草とちくわの和え物 りんごプリン	ご飯 コンソメスープ かじきのカレーチーズかけ 卵と野菜の炒め物 コブサラダ ヨーグルト	◎肉うどん ◎豚肉の卵とじ汁・すまし汁 蒸しポテト ハムと小松菜の和え物 アップル&キャロットジュース	ご飯 青梗菜のスープ ハンバーグねぎソース だけのこと卵の中華炒め しらすとわかめの和え物 カットパイ	◎回鍋肉麺 ◎回鍋肉丼・スープ 甘辛ポテト パンサンスー ジョアブレーン	◎回鍋肉麺 ◎回鍋肉丼・スープ 甘辛ポテト パンサンスー ジョアブレーン	ご飯 コーン卵スープ カレイの中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 小松菜とキャベツのごまあえ ダイスゼリー(みかん)	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草と白菜の和え物 プリン
朝食	29日	30日	<p>☺ お知らせ ☺</p> <p>◎6月6日(土) 手作りおやつは★「メンチカツバーガー」、20日(土)「蒸しパンイチゴジャム添え」を提供します。</p> <p>◎6月28日(日)★誕生日ケーキは「ピーチショートケーキ」を提供します。</p> <p>◎6月の検食当番は「うみ」ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。</p>					
朝食	ご飯 みそ汁 鶏団子と野菜の煮物 じゃが芋のマヨ焼き のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ソーセージステーキ じゃが芋のみそ田楽 バナナ 牛乳						
昼食	豚そぼろ丼 ワタンスープ 青のりポテト 小松菜と大根のナムル	ご飯 とん汁(大塚) 鯖の照り焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草ともやしのごまあえ						
夕食	鶏の炊き込みご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ ちくわと高野豆腐の煮物 白菜浅漬け パインゼリー	ご飯 にら玉スープ 豚肉のソテー野菜添え 厚揚げ煮 いわしとわかめの中華和え オレンジ						

## 栄養価【6月平均】

