

June



	令和08年06月01日(月)	令和08年06月02日(火)	令和08年06月03日(水)	令和08年06月04日(木)	令和08年06月05日(金)	令和08年06月06日(土)	令和08年06月07日(日)
朝	御飯 もろみみそ 豆腐のそぼろあん インゲンのサラダ みそ汁(じゃがいも・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ポークビーンズ うまい菜の和え物 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 和風炒り卵 ほうれん草のお浸し みそ汁(椎茸・玉ねぎ) 牛乳	マーブル食パン ママレードジャム ミートボール キャベツのサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 大根サラダ みそ汁(わかめ・ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) ポトフ 小松菜お浸し 牛乳	バターロール スプレッド(チョコ) 豆腐野菜ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 ミートローフ ソース) 付)グラッセ風人参 青菜の和え物 コンソメスープ(しいたけ・葱) コンポート(りんご)	御飯 あさりのたまごとじ れんこんのきんぴら 豚汁 コンポート(みかん)	御飯 赤魚のおろしあんかけ おろしあん) 青梗菜のバターソテー みそ汁(キャベツ・大根の葉) コンポート(マンゴー)	◇月イチ献立(茶そば定食)◇ 茶そば 薬味 桜海老のかき揚げ だし巻き玉子 一口あんみつ	御飯 かつ煮 もやしのソテー みそ汁(豆腐・ねぎ) コンポート(白桃)	オムライス ブロッコリーサラダ オレンジ コンソメスープ(ほうれん草・ネギ)	御飯 豚肉の生姜炒め キャベツの和え物 みそ汁(じゃがいも・ねぎ) コンポート(黄桃)
16時食	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】ピーチゼリー 【間食】紅茶	【間食】人形焼き 【間食】緑茶	【間食】ドーナツ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】バーンクーヘン 【間食】紅茶	【間食】もみじ饅頭 【間食】ほうじ茶	【間食】オレンジゼリー 【間食】玄米茶
夕	御飯 白身魚の野菜あんかけ 野菜あん) 豚バラと大根の炒め 白菜の浅漬け ふりかけ(たまご)	御飯 鶏肉のオニオンソース 付)ブロッコリー なすとベーコンの炒め物 人参サラダ たいみそ	御飯 肉じゃが カリフラワー炒め きゅうりとワカメの酢の物 ふりかけ(かつお)	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)グラッセ風人参 がんもの煮物 いんげんの和え物 ゆずみそ	御飯 さばの照り焼き 付)玉ねぎ 南瓜のそぼろあんかけ 白菜のサラダ もろみみそ	御飯 タンドリーチキン 付)もやし さつま揚げの炒め煮 大豆サラダ ふりかけ(さけ)	御飯 たらの山椒焼き 付)畑菜 竹輪の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ(しそ)
エネルギー	1685 kcal	エネルギー 1690 kcal	エネルギー 1683 kcal	エネルギー 1708 kcal	エネルギー 1718 kcal	エネルギー 1698 kcal	エネルギー 1694 kcal
水分	1502.8 g	水分 1506.9 g	水分 1467.4 g	水分 1227.7 g	水分 1549.4 g	水分 1353.8 g	水分 1250.3 g
蛋白質	65.8 g	蛋白質 66.3 g	蛋白質 68.2 g	蛋白質 65.7 g	蛋白質 66.8 g	蛋白質 64.0 g	蛋白質 65.2 g
脂質	40.0 g	脂質 40.9 g	脂質 41.2 g	脂質 47.8 g	脂質 45.1 g	脂質 51.4 g	脂質 48.1 g
炭水化物	273.3 g	炭水化物 255.2 g	炭水化物 286.2 g	炭水化物 255.0 g	炭水化物 269.0 g	炭水化物 250.9 g	炭水化物 253.0 g
食塩相当	7.6 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.9 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 7.0 g





	令和08年06月08日(月)	令和08年06月09日(火)	令和08年06月10日(水)	令和08年06月11日(木)	令和08年06月12日(金)	令和08年06月13日(土)	令和08年06月14日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) つみれの煮物 チンゲン菜の和え物 みそ汁(玉葱・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレード ジャーマンポテト キャベツのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 炒り豆腐 白菜の和え物 みそ汁(ほうれん草・ねぎ) 牛乳	黒糖食パン いちごジャム ハムとカリフラワーのソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 ○納豆 玉葱の和え物 みそ汁(キャベツ・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム オムレツ チンゲン菜のサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ミートボール もやしの和え物 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 鰯フライとイカリソウ 付)キャベツ 茄子と豚肉の味噌炒め コンポート(みかん) みそ汁(卵)	御飯 肉野菜のボン酢炒め かぶの洋風煮 コンポート(白桃) みそ汁(さつまいも)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)畑菜 豚バラと大根のオイスター炒め コンポート(マンゴー) みそ汁(椎茸・ねぎ)	御飯 ポークカレー キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん れんこんきんぴら みそ汁(白菜・わかめ) コンポート(りんご)	スパゲッティミートソース 白菜の辛子マヨ和え フルーチェ(いちご)	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)玉葱・ピーマン 里芋の煮物 みそ汁(豆腐・葱) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】練り切り 【間食】緑茶	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】あんぱん 【間食】紅茶	【間食】和風小豆ムース 【間食】玄米茶	【間食】ぶどうゼリー 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】紅茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)スナップエンドウ 小松菜の煮浸し 春雨サラダ ゆずみそ	御飯 シイラのバター醤油焼き 付)いんげん れんこんのそぼろ炒め きゅうりとわかめの和え物 ふりかけ(しそ)	御飯 煮込みハンバーグ(トマトソース) 付)ブリッコーリー ポトフ チンゲン菜からし和え たいみそ	御飯 鯖の煮付け 付)小松菜 もやしのソテー 大豆の胡麻ドレッシング和え ふりかけ(たまご)	御飯 揚げ魚の野菜あんかけ 野菜あん) かぼちゃの煮物 畑菜のごま醤油和え ふりかけ(かつお)	御飯 豚肉のバター醤油炒め なすの含め煮 きゅうりの浅漬け ふりかけ(さけ)	御飯 鯖の竜田揚げ 付)キャベツ 大根の煮物 ポテトサラダ もろみみそ
エネルギー	1692 kcal	1689 kcal	1722 kcal	1694 kcal	1684 kcal	1697 kcal	1705 kcal
水分	1400.4 g	1201.8 g	1511.0 g	1242.4 g	1643.9 g	1300.3 g	1259.4 g
蛋白質	66.0 g	65.1 g	65.6 g	65.4 g	65.4 g	64.1 g	65.3 g
脂質	39.8 g	47.1 g	41.4 g	56.5 g	38.4 g	57.2 g	53.8 g
炭水化物	271.3 g	258.2 g	276.7 g	239.5 g	277.1 g	240.3 g	247.3 g
食塩相当	7.7 g	7.2 g	7.9 g	6.8 g	7.1 g	6.6 g	6.9 g





	令和08年06月15日(月)	令和08年06月16日(火)	令和08年06月17日(水)	令和08年06月18日(木)	令和08年06月19日(金)	令和08年06月20日(土)	令和08年06月21日(日)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 青菜のなめたけ和え みそ汁(わかめ・玉葱) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ハムとしろなのソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 もろみみそ 厚揚げの煮物 ほうれん草のおかか和え みそ汁(キャベツ・しいたけ) 牛乳	レーズンロール マーメレードジャム ミートボール(柚子おろし) 玉ねぎの和え物 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 チンゲン菜のサラダ みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム 洋風卵炒め 大豆サラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) クリーム煮 ブロッコリーサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 チキンカツ ソース) 付)キャベツ いんげんのサラダ みそ汁(大根・ねぎ) コンポート(マンゴー)	【ちらし御膳】 ちらし寿司 牛肉のしぐれ煮 浅漬け メロン 	焼きそば 大根サラダ フルーチェ(いちご)	御飯 油淋鶏 付)スナップエンドウ・人参 小松菜のわさびマヨ和え 中華スープ(卵・ねぎ) コンポート(黄桃)	御飯 チャンプルー かぶの水晶煮 みそ汁(いんげん・ねぎ) コンポート(みかん)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 みそ汁(人参・玉ねぎ) コンポート(りんご) 	御飯 さばの照り焼き 付)チンゲン菜 豆腐のかにあんかけ みそ汁(わかめ・ねぎ) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】どらやき(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】ぶどうゼリー 【間食】緑茶	【間食】バウムクーヘン 【間食】紅茶	【間食】吹雪饅頭 【間食】玄米茶	【間食】人形焼き 【間食】ほうじ茶	【間食】 ところてん 【間食】	【間食】あんぱん 【間食】玄米茶
夕	御飯 魚の胡麻ソースかけ 付)玉葱・赤ピーマン 冬瓜のそぼろあん 二色和え たいみそ	御飯 白身魚のチーズ焼き 付)いんげん 豚肉となすの炒め物 もやしの和え物 ふりかけ(たらこ)	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)人参 焼きピーマン ポテトサラダ ふりかけ(しそ)	御飯 赤魚のバター醤油焼き 付)じゃがいも がんもの煮物 花野菜サラダ ゆずみそ	御飯 たらの香味焼き 付)たまねぎ・ピーマン じゃがいもの洋風煮 キャベツサラダ ふりかけ(たまご)	御飯 豚肉の生姜炒め さつまいもの煮物 白菜のポン酢和え ふりかけ(かつお)	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)おろしポン酢 里芋の煮物 きゅうりの浅漬け もろみみそ
エネルギー	1690 kcal	1696 kcal	1709 kcal	1696 kcal	1681 kcal	1715 kcal	1708 kcal
水分	1426.4 g	1300.2 g	1522.4 g	1347.5 g	1631.5 g	1495.6 g	1452.9 g
蛋白質	66.0 g	65.2 g	66.1 g	65.2 g	65.8 g	68.0 g	66.6 g
脂質	43.2 g	55.2 g	44.9 g	45.9 g	40.7 g	53.6 g	48.7 g
炭水化物	263.6 g	243.4 g	265.4 g	260.6 g	269.6 g	248.5 g	258.0 g
食塩相当	7.5 g	7.1 g	8.9 g	6.5 g	7.4 g	6.8 g	7.0 g





	令和08年06月22日(月)	令和08年06月23日(火)	令和08年06月24日(水)	令和08年06月25日(木)	令和08年06月26日(金)	令和08年06月27日(土)	令和08年06月28日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) つみれの吉野煮 白菜のサラダ みそ汁(じゃがいも・ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ウィンナーと野菜ソテー カリフラワーとツナの和え物 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 豆腐のそぼろあん ほうれん草の和え物 みそ汁(大根・大根の葉) 牛乳	黒糖食パン マーマレードジャム 肉団子のトマト煮 玉ねぎサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 納豆 しろ菜のおかか和え みそ汁(人参・いんげん) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ミートボール(甘酢) ブロッコリーと卵サラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) オムレツ もやしの和え物 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ(たまご・葱) コンポート(みかん)	御飯 肉じゃが 素揚げ茄子のおろし和え みそ汁(豆腐・わかめ) コンポート(りんご)	御飯 かつおじ もやしの辛子和え みそ汁(小松菜・葱) コンポート(白桃)	五目ラーメン 酢味噌和え フルーチェ(いちご)	親子丼 白菜の漬漬け みそ汁(じゃがいも・ねぎ) フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚のポテト焼き 付)グラッセ風人参 いんげんのサラダ コンソメスープ コンポート(黄桃)	御飯 キーマカレー 大根のサラダ コンソメスープ コンポート(りんご)
16時食	【間食】ブドウゼリー 【間食】玄米茶	【間食】小豆ムース 【間食】緑茶	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】どら焼き(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】ドーナッツ 【間食】紅茶	【間食】もみじ饅頭 【間食】ほうじ茶	【間食】ピーチゼリー 【間食】玄米茶
夕	御飯 白身魚のレモンバターソース 付)小松菜 かにかまの腰辺揚げ いんげんの和え物 たいみそ	御飯 スパニッシュオムレツ 付)ソース 青菜の炒め物 大根サラダ ふりかけ(たらこ)	御飯 鯖の味噌漬け焼き 付)玉ねぎ・ピーマン れんこん炒め きゃべつの塩昆布和え ゆずみそ	御飯 白身魚の南蛮漬け スタップエントウと野菜のソテー 人参の胡麻和え ふりかけ(さけ)	御飯 鯉のみりん焼き 付)小松菜 大根の煮物 とろろ うめびしお	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)玉ねぎ・ピーマン 五目煮豆 キャベツのなめたけ和え もろみみそ	御飯 豚肉ときのこのピリ辛炒め物 厚揚げの煮物 さつまいもサラダ ふりかけ(かつお)
エネルギー	1684 kcal	1697 kcal	1719 kcal	1702 kcal	1703 kcal	1705 kcal	1709 kcal
水分	1642.3 g	1380.2 g	1625.0 g	1348.4 g	1614.8 g	1200.0 g	1366.7 g
蛋白質	64.6 g	65.5 g	66.9 g	65.2 g	67.9 g	67.9 g	64.8 g
脂質	41.5 g	52.2 g	48.0 g	52.1 g	44.5 g	52.0 g	50.1 g
炭水化物	268.0 g	248.7 g	286.8 g	249.7 g	263.8 g	249.2 g	256.1 g
食塩相当	7.7 g	7.4 g	7.6 g	7.9 g	7.6 g	6.7 g	6.8 g
食塩相当	7.6 g	7.5 g	6.9 g	7.9 g	7.7 g	7.2 g	7.0 g



6月



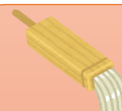
6月4日(木)

- 冷やし茶そば
～桜海老のかき揚げのせ～
- 出し巻き玉子
- 一口あんみつ



6月16日(火)

- いくらと海老の散らし寿司
- 牛肉のしぐれ煮
- 浅漬け
- メロン



ところてん突きを使用してご自身でところてんを突いて頂きました！



おやつレク

ところてん

6月20日(土)

