

2025年6月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン プレーンオムレツ コンソメスープ フルーツ	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 梅干し	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のグリル 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鯛の生姜煮 茄子の味噌炒め 白菜の塩レモンレサラダ 清汁	ごはん 鶏の鉄焼き ひじき煮 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん シロガネダラのソテー 大豆とベーコンのコンソメ煮 もやしのパンパンドレサラダ 味噌汁	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜のトロミ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	醤油ラーメン えびシューマイ いんげんのマヨサラダ	ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 刻みとろろのゆかり和え 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き 里芋のそぼろ煮 はくさいの洋風お浸し 味噌汁
夕食	ごはん 豚ともやしの和風炒め 高野の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 蓮根金平 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚の香味炒め 松風焼き 小松菜の白ゴマ和え 味噌汁	ごはん ハンバーグおろしソース 金時豆煮 うまい菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 高野のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁	ごはん 干草蒸し ブロッコリーの胡麻ドレサラダ 赤だし フルーツ	ごはん 豚の野菜炒め 切干大根の煮物 奴豆腐梅だれ 味噌汁
	1382kcal	1392kcal	1435kcal	1472kcal	1413kcal	1457kcal	1403kcal
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン ひじきと豆のマヨサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 梅干し	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鶏の塩麹蒸し 蓮根の炒り煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁	あじさい寿司 高野のそぼろ煮 スパサラダ 味噌汁	チキンカレー 漬物 イカドーナツフライ ミニチーズオムレツ ブロッコリーのリンゴドレ和え	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ 杏仁豆腐杏ソース	ごはん 焼鮭の南蛮漬け ひじきの炒め煮 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁	かき揚げそば 蓮根の煮物 胡瓜のごま酢	ごはん 鶏のマスタード焼き キャベツとツナの煮物 法連草のパンパンドレサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 白身魚の煮付け 青梗菜の炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚と大根の利休煮 茄子の揚げ浸し うまい菜の和え物 清汁	ごはん メルの唐揚げ 大根の金平 味噌汁 白菜の浅漬け	ごはん アブラカレイのグリル ふかしじゃが もやしの塩麹ドレ和え 味噌汁	ごはん 蒸し鶏洋風香味ソース 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 牛肉のオイスター炒め 奴豆腐 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 もやしの炒め物 清汁 フルーツ
	1311kcal	1451kcal	1550kcal	1457kcal	1411kcal	1395kcal	1492kcal
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン 擬製豆腐 中華スープ フルーツ	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん 干草焼き 味噌汁 梅干し	ごはん メヌケの山椒煮 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん かに玉 味噌汁 漬物
昼食	赤飯 かれいの煮付け 絹揚げの煮物 かきたま汁 フルーツ	ごはん 牛肉コロッケ ベーコンと枝豆のソテー 春雨マヨサラダ ポタージュ	ごはん ホキのソテー 鶏つみれ キャベツのレモンレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 コンソメスープ ヨーグルトマンゴーソース	ごはん ハンバーグドミソース 金平牛蒡 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん メルの煮付け キャベツと豚の炒め物 葱とあさりの酢味噌和え 清汁	きつねうどん ひじき煮 大根とツナの香味ドレサラダ
夕食	ごはん 豚のバター醤油炒め 烏賊袱紗焼き 白ナのおから和え 味噌汁	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁	ごはん 豚と里芋の煮込み かにシューマイ 隠元とコーンのピリ辛和え 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 合鴨スライスと擬製豆腐 南瓜の含め煮 味噌汁 高菜炒め	ごはん 豚カツの卵とじ 大根と小えびの炒め物 ブロッコリーのおからサラダ 赤だし	ごはん 赤魚の揚げ浸し 豚の和風炒め 手作り胡麻豆腐 味噌汁
	1298kcal	1567kcal	1475kcal	1457kcal	1427kcal	1489kcal	1331kcal
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン ジャーマンポテト 青梗菜と豚のスープ フルーツ	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物	ごはん オレンジチキン 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 蓮根と豚のしぐれ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 蒸し鶏油淋ソース 切干大根の煮物 隠元のパンパンドレサラダ 味噌汁	しょうけめし(岐阜郷土) ホッケの塩麹焼き 大根と豚の炒め物 ブロッコリーの胡麻ドレサラダ 味噌汁	鮭寿司 茶碗蒸し 筍と蒟の炒り煮 味噌汁	ごはん 豚の塩だれ炒め 卵豆腐 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と豚のトロミ炒め 法連草の山葵和え 清汁	キーマカレー 漬物 カニクリームコロッケ キャベツの大葉ドレサラダ フルーツ	ごはん 海老マカロニグラタンフライ 切干大根の煮物 ブロッコリーのパンパンドレサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 鯖の照り煮 白菜のトロミ炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが 烏賊袱紗焼き 冷やし冬瓜 味噌汁	ごはん 肉団子の野菜あん 大豆とえびの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁	ごはん ぶり大根 もやしとニラの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のマリネソース焼き 茎わかめの炒め煮 味噌汁 ミルク寒天苺ソース	ごはん 鯖の照り焼き 金平牛蒡 豚汁 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚の生姜煮 奴豆腐味噌だれ オクラのとろろ和え 清汁
	1408kcal	1424kcal	1350kcal	1490kcal	1400kcal	1446kcal	1502kcal
	29	30	<p>隠れ脱水に要注意 </p> <p>喉の渇きを感じられなくても、積極的に水分補給を心掛けましょう。冷たいものを飲みすぎると食欲不振や倦怠感が起きます。寝る前・起きた時に1杯！お風呂に入る前・入った後に1杯！お友達と話しているときにも水分を摂るなどして、細かく水分摂取しましょう！</p> <p>人は、飲み溜めができてにくい体です。一度にたくさん飲むのではなく、細かく飲むことがポイントです(^^) ”食事以外で”コップ7杯を目安にしましょう。</p> <p>水分補給の際は、白湯や常温の水を選び摂取するように心掛けると良いでしょう☆</p>				
朝食	パン 鶏つみれ スープ フルーツ	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物					
昼食	木の葉丼 ひじきの炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 鶏の味噌焼き 豚と絹揚げの煮物 清汁 フルーツ					
夕食	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 青梗菜とツナの炒め物 味噌汁 のり佃煮	ごはん 赤魚の山椒煮 揚げ茄子の甘酢 キャベツのマヨサラダ 味噌汁					
	1330kcal	1440kcal					

