

2026年6月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん かも団子 味噌汁 漬物	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 梅干し	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物
		312kcal	332kcal	391kcal	350kcal	384kcal	371kcal
昼食	ごはん ぶりの香味焼き 鶏ちゃん(岐阜県郷土) 青梗菜の塩ポン和え 清汁	ごはん シロネダラのソテー 蓮根の煮物 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏のマリネソース焼き 大豆のカレー炒め ほうれん草の味噌和え 味噌汁	醤油ラーメン カニシューマイ ポテトサラダ	ごはん 鶏のマスタード焼き 卵の花 ブロッコリーのゴマドレサダ コンソメスープ	ごはん ホキの香草パン粉焼き 金平牛蒡 白菜の豆乳和え 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き 金平牛蒡 白菜の豆乳和え 味噌汁
		518kcal	453kcal	514kcal	516kcal	570kcal	566kcal
夕食	ごはん ハンバーグおろしソース 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚の生姜煮 松風焼き ブロッコリーのスローサダ 味噌汁	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根のとろみ炒め カリフラワーの香味ドレサダ 味噌汁	ごはん 鯖の西京焼き 高野のサイコロ煮 白菜のレモン風味 清汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚のピリ辛炒め 切り干し大根の煮物 奴豆腐梅だれ 味噌汁	ごはん 豚のピリ辛炒め 切り干し大根の煮物 奴豆腐梅だれ 味噌汁
		528kcal	591kcal	508kcal	569kcal	491kcal	513kcal
		7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
朝食	パン 白身魚のつみれ コンソメスープ フルーツ	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 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 照り焼き風肉団子 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 筑前煮 味噌汁 漬物
		335kcal	362kcal	348kcal	312kcal	340kcal	410kcal
昼食	ごはん 牛のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 隠元の山葵和え 味噌汁	ごはん アブラガレイのグリル ベーコンと枝豆のソテー 味噌汁 フルーツ	チキンカレー 漬物 玉葱とツナのミオムツ ほうれん草の白ごま和え フルーツ	あじさい寿司 蓮根金平 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 鱈の山椒煮 しろなの炒め物 キャベツの香味ドレサダ 味噌汁	きつねうどん ひじきの炒め煮 カリフラワーのマヨサダ	ごはん 鯖の照り焼き 大根の炒め物 卵豆腐 味噌汁
		530kcal	589kcal	653kcal	484kcal	540kcal	478kcal
夕食	ごはん 白身魚の生姜煮 大根の炒め物 南瓜サラダ 赤だし	ごはん 豚と大根の利休煮 イカ袱紗焼き 胡瓜の昆布和え 清汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 冬瓜の煮物 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 回鍋肉 昆布大豆煮 中華スープ 杏仁豆腐とフルーツ缶	ごはん 蒸し鶏ゴマソース 豚と絹揚げの炒め煮 とろろのかつお梅和え 味噌汁	ごはん ホキの揚げ浸し もやしの炒め物 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 鶏の塩焼き 高野のサイコロ煮 キャベツのバジルドレサダ 味噌汁
		498kcal	522kcal	458kcal	569kcal	542kcal	490kcal
		14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
朝食	パン プレーンオムレツ スープ フルーツ	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの山椒煮 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん かに玉 味噌汁 梅干し
		410kcal	377kcal	378kcal	311kcal	335kcal	328kcal
昼食	ごはん 豚と里芋の煮込み キャベツとツナの炒め物 やっこ奴豆腐 味噌汁	木の葉丼 じゃが芋と豚の煮物 ほうれん草のハンパドレサダ 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌煮 イカ袱紗焼き ポテトサラダ 赤だし	炊き込みご飯 ホッケの塩麴焼き 大豆と小エビの煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグドミソース ひじきの煮物 うまい菜とツナのゴマドレサダ 味噌汁	ごはん 海老マカロングラタンフライ 切り干し大根の煮物 パンピングサラダ	鶏南蛮そば ごぼうの炒り煮 大根とツナの香味ドレサダ
		585kcal	550kcal	539kcal	532kcal	606kcal	618kcal
夕食	ごはん 鯖の西京焼き マカロニサラダ 清汁 フルーツ	ごはん 焼き肉風 一口がんもの煮物 大根の大葉ドレサダ 味噌汁	ごはん 豚の野菜炒め 肉シューマイ もやしのリンゴドレサダ 清汁	ごはん 鶏のからあげ 大根の金平 味噌汁 ヨーグルトハチミツソース	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 蓮根の炒め生酢 味噌汁 胡瓜の浅漬け	ごはん 肉じゃが 奴豆腐 もやしの土佐酢和え 味噌汁	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げのそぼろ煮 キャベツの白ごま和え 味噌汁
		468kcal	518kcal	575kcal	591kcal	497kcal	544kcal
		21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
朝食	パン 鶏つみれの煮物 ポターージュ フルーツ	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん オレンジチキン 味噌汁 漬物	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 隠元とウイナーのソテー 味噌汁 漬物
		393kcal	344kcal	337kcal	349kcal	338kcal	326kcal
昼食	赤飯 シルバーの照り焼き 南瓜の含め煮 清汁 フルーツ	ごはん 蒸し鶏油淋ソース 大根の煮物 春雨サラダ 味噌汁	サケフレーク丼 大豆煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚のオイスター炒め カニつみれの煮物 キャベツの和風ドレサダ 味噌汁	ごはん ホキのオニオソース 大根のとろみ炒め カリフラワーのマヨサダ 味噌汁	キーマカレー 漬物 カニクリームコロッケ フルーツ	ごはん メル山の山椒煮 キャベツの炒め物 葱あさり酢味噌和え 清汁
		444kcal	565kcal	578kcal	561kcal	535kcal	564kcal
夕食	ごはん 豚の和風炒め 高野のサイコロ煮 しろなの辛子和え 味噌汁	ごはん 鯖の照り煮 蓮根金平 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 肉団子野菜あん キャベツの炒め煮 ブロッコリーのバジルドレサダ 味噌汁	ごはん 鰯の生姜煮 もやしの炒め物 スパゲッティサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の塩麴蒸し まわかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁 ミルク寒天マンゴーソース	ごはん 白身魚の煮付け 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁 カツオ練り梅	ごはん 豚カツの卵とじ 青梗菜の炒め物 白菜のレモン風味 味噌汁
		583kcal	563kcal	553kcal	529kcal	519kcal	542kcal
		28日(日)	29日(月)	30日(火)			
朝食	パン チキンナゲット コンソメスープ フルーツ	ごはん 玉子焼き 味噌汁 梅干し	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物				
		376kcal	353kcal	365kcal			
昼食	ごはん 擬製豆腐 白菜とイカの塩煮 味噌汁 フルーツ	散らし寿司 豚と絹揚げの炒め煮 キャベツの和え物 味噌汁	ごはん 合鴨スライスと千草焼き 高野豆腐の煮物 オクラのとろろ和え 味噌汁				
		494kcal	566kcal	571kcal			
夕食	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきの炒め煮 カリフラワーの香味ドレサダ 清汁	ごはん タンダーリーチキン 茄子の味噌炒め 南瓜サラダ 清汁	ごはん 豚のごま醤油炒め キャベツの煮浸し 胡瓜の酢の物 味噌汁				
		487kcal	540kcal	518kcal			