

令和8年度

# 6月予定献立表

日	曜	献立内容	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの
1	月	わかめごはん 厚焼き卵 和風和え 大根のみそ汁	厚焼き卵 わかめ ちくわ	キャベツ 人参 なめこ 大根	ごはん
2	火	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそ汁	豚肉	たまねぎ ほうれんそう 人参 ねぎ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも
3	水	ごはん チキンピカタ ドレッシングサラダ 南瓜のうま煮	鶏肉 卵	キャベツ 人参 きゅうり コーン 南瓜	ごはん 油 砂糖
4	木	ごはん すき焼き風煮 切干大根のポン酢和え 歯と口の健康週間ゼリー	豚肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 切干大根 ほうれんそう	ごはん こんにやく 砂糖 歯と口の健康週間ゼリー
5	金	ごはん にらチャプチェ 鯖の塩焼き 野菜スープ	豚肉 さば	人参 玉ねぎ にら もやし キャベツ	油 春雨 砂糖
6	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
8	月	食パン オムレツケチャップソース 茹でキャベツ わかめのスープ	オムレツ わかめ	キャベツ 白菜 人参 ねぎ	食パン 砂糖
9	火	ごはん 酢豚 さっぱりきゅうり パナナ	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ きゅうり パナナ	ごはん じゃがいも 砂糖
10	水	スパゲッティナポリタン 大豆サラダ ポテトスープ	ベーコン 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン きゅうり キャベツ コーン パセリ	スパゲッティ 油 マヨネーズ じゃがいも
11	木	ゆかりごはん 鶏肉の西京焼き ごま和え 麩のみそ汁	鶏肉 うすあげ	人参 豆苗 小松菜 玉ねぎ ねぎ	ごはん 麩
12	金	ごはん ちくわの磯部揚げ キャベツの甘酢和え 肉じゃが	ちくわ 豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 油 じゃがいも こんにやく 砂糖
13	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
15	月	ごはん 赤魚の煮付け ゆかり和え 切干大根の炒め煮	赤魚 うすあげ	きゅうり 人参 切干大根 しいたけ	ごはん 油 砂糖
16	火	ごはん かぼちゃコロッケ コールスローサラダ 煮しめ	焼き豆腐	キャベツ きゅうり 人参 コーン かぼちゃコロッケ 大根 いんげん	ごはん 油 砂糖 こんにやく
17	水	ごはん ポークチャップ いろどりポテト 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐	玉ねぎ しめじ コーン 人参 グリンピース しいたけ ねぎ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖
18	木	食パン BBQチキン マヨネーズ和え えのきのスープ	鶏肉	キャベツ 人参 きゅうり えのきだけ 玉ねぎ	食パン カレー粉 マヨネーズ
19	金	ごはん 炒り卵 梅肉和え 筑前煮	卵 鶏肉 ちくわ ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 ごぼう しいたけ	ごはん 油 砂糖 こんにやく
20	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
22	月	ごはん 蒸し魚のレモン風味 もやしとにらのソテー ごぼうのみそ汁	たら ベーコン	にら もやし しめじ ごぼう 玉ねぎ にんじん	ごはん でんぷん 砂糖 カレー粉
23	火	キーマカレー 華風和え	豚ひき肉 大豆	玉ねぎ 人参 ほうれんそう もやし	ごはん 油 砂糖 カレー粉 春雨
24	水	(あさひ) 自宅弁当の日 (若葉) チャーハン ハンバーグ ブロッコリー 野菜のコンソメ煮	豚ひき肉 ハンバーグ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン ねぎ ブロッコリー パセリ	油 ごはん じゃがいも
25	木	ごはん 鶏肉のおかか焼き 野菜のナムル チリコンカン	鶏肉 かつお節 豚肉 大豆	ほうれんそう 人参 もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 油
26	金	五目うどん 肉シューマイ	豚肉 シューマイ	人参 しいたけ ほうれんそう ねぎ	うどん 砂糖
27	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
29	月	(あさひ) 振替休日 (若葉) ごはん 野菜かき揚げ ブロッコリーマリネ 高野豆腐煮	高野豆腐	かき揚げ ブロッコリー キャベツ 人参 しいたけ	ごはん 油 砂糖
30	火	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 即席漬け すまし汁	豚肉 厚揚げ わかめ	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 白菜 きゅうり ねぎ	ごはん 油 砂糖 麩

※都合により献立、材料を変更することがあります。