

2026年 6月 献立表							
	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
朝食	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 野菜金平 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) 小松菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(まいたけ) がんも煮 かつば漬け 牛乳	雑炊 味噌汁(なす) かぼちゃの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(しいたけ) 冬瓜の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) なすの煮物 かつば漬け 牛乳	ロールパン コンソメスープ 白菜のクリーム煮 バイン缶 牛乳
昼食	赤飯 すまし汁(豆腐) めばるの煮つけ 根菜煮 酢味噌和え	わかめご飯 けんちんうどん 肉しゅうまい 青梗菜とカニの和え物	米飯 味噌汁(里芋) 鶏の塩麴蒸し ビーフン炒め コールスローサラダ	あじさい寿司 赤だし汁(えのき) 筑前煮	米飯 中華スープ(春雨) 麻婆豆腐 春巻き マカロニサラダ	ミートスパゲティ コンソメスープ かにクリームコロッケ ピーチゼリー	米飯 味噌汁(たまねぎ) チキン南蛮 エビシュウマイ 青梗菜と錦糸の和え物
昼間食	たい焼き(カスタード)	いちごゼリー	えらべるおやつ	サッポロポテト	フルーチェ	抹茶まんじゅう	メーブルパンケーキ
夕食	米飯 味噌汁(キャベツ) カニ玉あんかけ 切干大根煮 ほうれん草のくるみ和え	米飯 味噌汁(さつまいも) 豚肉の生姜焼き 卵とじ 大根サラダ	米飯 味噌汁(もやし) たらのチーズ焼き 山菜の炒り煮 オクラの和え物	米飯 味噌汁(じゃがいも) 豚肉のおろし煮 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ	米飯 すまし汁(小松菜) カレイの塩麴焼き ぜんまいの炒り煮 キャベツのゴマ酢和え	米飯 味噌汁(しめじ) 牛肉のガーリック焼き エビと枝豆の炒め物 ごまドレサラダ	米飯 味噌汁(ごぼう) ほっけの塩焼き ほうれん草の煮浸し かぼちゃサラダ
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
朝食	米飯 味噌汁(キャベツ) 玉葱と麩の甘辛煮 佃煮(ゆずみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(大根) 高野豆腐の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) さつまいもの煮物 たくあん漬け 牛乳	なめし雑炊 味噌汁(なす) 野菜きんちゃく煮 牛乳	米飯 味噌汁(しめじ) ツナ炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) 冬瓜と揚げの煮物 かつば漬け 牛乳	ぶどうパン コンソメスープ ミートボール 洋なし缶 牛乳
昼食	他人丼 味噌汁(里芋) ブロッコリーの胡麻マヨネーズ 小松菜の炒め物	ゆかりご飯 肉うどん 五目煮 黄桃缶	米飯 すまし汁(えのき) 鮭のバター照り焼き ビーフン炒め 春雨サラダ	米飯 中華スープ 酢豚風 ビーフン炒め 青梗菜のなめ茸和え	米飯 味噌汁(さつまいも) さばの野菜あんかけ 筑前煮 わかめの酢の物	米飯 スープ(もやし) 八宝菜 里芋の味噌煮 ブロッコリーのピーナツ和	夏野菜カレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け
昼間食	エクレア	ぶどうゼリー	えらべるおやつ	せんべい	いちごプリン	田舎まんじゅう	ショコラプチケーキ
夕食	米飯 味噌汁(まいたけ) 赤魚の粕漬け焼き 野菜金平 わかめサラダ	米飯 すまし汁(たまねぎ) 鯖の生姜煮 冬瓜の柚子味噌かけ 春菊の和え物	米飯 味噌汁(小松菜) 豚キムチ ほうれん草とエビのソテー カリフラワーの甘酢和え	米飯 味噌汁(豆腐) 白身魚の香り蒸し かぼちゃの煮物 きゅうりの和え物	米飯 味噌汁(しいたけ) 牛肉と蓮根の甘辛煮 大豆のトマト煮 カニカマサラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草) カレイの煮付け 高菜炒め オクラの和え物	米飯 味噌汁(冬瓜) 魚の香味ソースがけ 白菜の卵とじ ポテトサラダ
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
朝食	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 野菜炒め 佃煮(たいみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(里芋) はんぺんバター炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) キャベツとさつま揚げの煮 さくら漬け 牛乳	卵雑炊 味噌汁(白菜) 炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜) ビーマンの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜) がんも煮 たくあん漬け 牛乳	あんぱん コーンスープ ほうれん草と海老のソテー バイン缶 牛乳
昼食	米飯 中華スープ 鶏のから揚げ 花花サラダ	米飯 味噌汁(もやし) たら味噌マヨ焼き ひじきの煮物 おろし和え	なめしご飯 冷やし中華 しゅうまい マスカットゼリー	米飯 味噌汁(キャベツ) 白身魚フライ 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ	タコライス 春雨スープ 温泉卵 みかん缶	ポークカレー 花花サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	いなり寿司 豚汁 和風麻婆豆腐 パパロア
昼間食	たい焼き(こしあん)	オレンジゼリー	えらべるおやつ	かつばえびせん	パパロア	黒糖まんじゅう	パンケーキ(抹茶)
夕食	米飯 コンソメスープ ジャーマンオムレツ わかめサラダ なすの炒り煮	米飯 味噌汁(しめじ) ハンバーグ オクラの和え物 高野豆腐の煮物	米飯 すまし汁(えのき) ホキのさざれ焼き なすの味噌炒め カリフラワーの酢の物	米飯 すまし汁(小松菜) 豚肉のガーリック焼き こんにゃくの炒め物 春雨サラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草) さごしの幽庵焼き さつまいもの煮物 漬物盛り合わせ	米飯 けんちん汁 牛肉のおろしかけ 金平れんこん 中華サラダ	米飯 すまし汁(まいたけ) 赤魚の西京焼き 大根の煮物 くるみ和え
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
朝食	米飯 味噌汁(キャベツ) 五目きんちゃく煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 白菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(まいたけ) 厚揚げ煮 かつば漬け 牛乳	雑炊 味噌汁(えのき) ウインナーソーテ 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜) 玉葱と麩の甘辛煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) ちくわの煮物 さくら漬け 牛乳	ロールパン コンソメスープ ポークビーンズ 白桃缶 牛乳
昼食	炊き込みご飯 すだし(たまねぎ) 鯖の味噌煮 もやし炒め 白桃缶	米飯 すまし汁(しいたけ) 甘辛照り焼きチキン こんにゃくの炒め物 ごまドレサラダ	五目寿司 赤だし汁(あさり) 大根のおかか煮 みかん缶	米飯 味噌汁(じゃがいも) 豚肉と野菜の炒め物 里芋の煮物 なめたけおろし和え	米飯 オニオンスープ エビチリ ビーフン炒め ごまドレサラダ	わかめご飯 味噌ラーメン 野菜しゅうまい 杏仁豆腐	米飯 すまし汁(ほうれん草) 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 なます
昼間食	いちごエクレア	ピーチゼリー	えらべるおやつ	キャラメルコーン	プリン	酒まんじゅう	パンケーキ(きなこ)
夕食	米飯 味噌汁(なす) 豚肉のしょうが焼き 昆布煮 ごぼうサラダ	米飯 味噌汁(さつまいも) ホキの香味焼き 冬瓜の吉野煮 オクラの和え物	米飯 すまし汁(小松菜) 煮込みハンバーグ ポテトサラダ なすの煮物	米飯 味噌汁(豆腐) 赤魚の煮つけ 炒り卵かにあんかけ 春雨サラダ	米飯 味噌汁(ごぼう) 蒸し鶏の野菜あんかけ かぼちゃソーテ カニカマサラダ	米飯 味噌汁(大根) ほっけのカレー風味焼き 炒り豆腐 ブロッコリーのピーナツ和	米飯 味噌汁(里芋) 牛肉の甘辛煮 カリフラワーのごま炒め ピーマンのおかか和え
	29 (月)	30 (火)					
朝食	米飯 味噌汁(えのき) 厚焼卵 かつば漬け 牛乳	米飯 味噌汁(なす) 五目きんちゃく煮 ふりかけ 牛乳	6月の行事食 4日 あじさい寿司 19日 リクエストメニュー 21日 父の日メニュー の予定です				
昼食	米飯 すまし汁(たまねぎ) 鯖の生姜煮 冬瓜の柚子味噌かけ 菜の花の和え物	米飯 味噌汁(しめじ) 鶏のおろし竜田揚げ 根菜煮 白和え					
昼間食	メーブルプチケーキ	マスカットゼリー					
夕食	米飯 味噌汁(しいたけ) 豚肉の塩レモン焼き さつまいもの煮物 春菊の胡麻マヨネーズ和え	米飯 味噌汁(キャベツ) カニ玉あんかけ さつまあげときのこの旨煮 わかめサラダ					