



献立表



令和7年6月

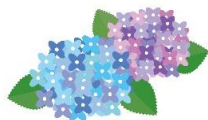


朝食

昼食

夕食

6月は、トマトやきゅうり、ナスなど、みずみずしい夏野菜が旬を迎える時期です。
これらの野菜には、夏バテ予防や美肌効果、免疫力アップなど、体に嬉しい栄養素がたくさん含まれています。
トマトに含まれるリコピンには強い抗酸化作用があり、疲労回復や美肌効果があります。
加熱することで吸収率がアップするのでスープやソースに使うとより効果的です。
トマトは今月の行事食で提供する季節のキーマカレーにも含まれていますので、楽しみにしてください。



6月1日
日

マカロニクリーム煮
キャベツの和え物
味噌汁
牛乳

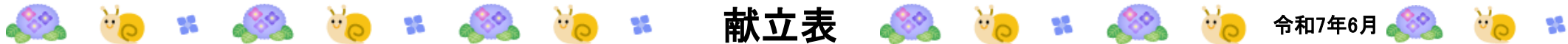


グリルチキン
真砂煮
サツマイモサラダ
味噌汁

豚肉のカレー炒め
高野豆腐含め煮
もやしサラダ
キウイフルーツ



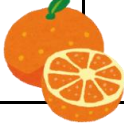
都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。



献立表

令和7年6月



	6月2日 月	6月3日 火	6月4日 水	6月5日 木	6月6日 金	6月7日 土	6月8日 日
朝食	竹輪とインゲンの炒め ほうれん草だし酢和え 味噌汁 牛乳 	じゃが芋のカレー炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 牛乳	鶏肉となすさっぱり炒め 白菜の浅漬け 味噌汁 牛乳	切昆布煮(サツマアゲ) トマトサラダ 味噌汁 牛乳 	豆乳煮 キャベツ昆布和え 味噌汁 野菜ジュース	麻婆大根 白菜中華和え 味噌汁 牛乳 	西京焼き ブロッコリー辛子和え 清汁 牛乳
昼食	白身魚ネギチリ焼き 焼きそば 卵サラダ 味噌汁	おろしハンバーグ アスパラペロンチーノ風 マヨネーズサラダ コンソメスープ	たらのピリ辛焼き 里芋煮っころがし ほうれん草おかか和え 味噌汁 	サバの南蛮漬け 大豆ミートとジャガイモ煮 ささみとしめじの香味サラダ 味噌汁	時雨煮ごはん 鶏肉の甘酢あん 厚揚げの煮物 三色和え 味噌汁	白身魚のタラコ焼き 柳川風 海藻サラダ 味噌汁	豚キムチ 南瓜のゴマ煮 切干大根のサラダ 中華スープ 
夕食	酢豚 白菜の煮物 ビビンバ風ナムル カクテルフルーツ缶 	鶏肉マスタードソース 春雨の中華煮 かぶの和え物 パイナップル	海鮮揚げ出し豆腐 豚肉とゴボウしぐれ煮 もやしのなめ茸和え ぶどう缶	鶏の柚子胡椒焼き かぶの煮物 南瓜のゴママヨサラダ オレンジ 	スペイン風カレーオムレツ なすとウインナーソテー ほうれん草キノコサラダ ブラマンジェ	肉じゃが 小松菜の炒め物 カリフラワーゴマドレ 白桃缶 	鶏のネギ塩焼き 煮豆 かぶのレモン漬け カクテルフルーツ缶



都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。

献立表

令和7年6月

	6月16日 月	6月17日 火	6月18日 水	6月19日 木	6月20日 金	6月21日 土	6月22日 日
朝食	ホキの味噌マヨ焼き 小松菜の和え物 清汁 牛乳	里芋と鶏肉の旨煮 チンゲン菜サラダ 味噌汁 牛乳	ふんわり天 ほうれん草の磯和え 味噌汁 牛乳	カニ入り玉子焼き 白菜さっぱり和え 味噌汁 野菜ジュース	大根赤みそ煮 きゅうりの梅肉和え 清汁 牛乳	黒はんぺん生姜煮 なめこおろし 味噌汁 牛乳	竹輪と大根の煮物 白菜のごま和え 味噌汁 ヨーグルト
昼食	麻婆なす 長芋かにあんかけ ささみ和え 中華スープ	ポークストロガノフ キャベツソテー カクテルサラダ コンソメスープ	韓国風焼き肉 南瓜甘煮 白菜マヨネーズ和え 味噌汁	タラの西京焼き 厚揚げ煮物 とろろ汁 清汁	フライ2種盛り ピーマンと豚肉炒め物 トマトと玉ねぎのサラダ 味噌汁	鶏肉バンバンジーソース カブのコンソメ煮 ポテトサラダ 味噌汁	さくらご飯 さばの粕漬け焼き 里芋そぼろ煮 ゆで野菜さっぱり和え 味噌汁
夕食	スパニッシュオムレツ チンゲン菜の洋風煮 薬味きゅうり オレンジ	鶏肉ガーリックソース きのこのバター炒め カブのゆかり和え パイナップル	さわらのチリソース なすの煮物 小松菜とハムのゴマドレ 白桃缶	親子煮 さつま芋レモン煮 たらこサラダ キウイフルーツ	鶏肉バーベキューソース キャベツ炒め 里芋のゴマ和え ぶどう缶	カレーのマスタード焼き がんも煮 ほうれん草の和え物 芋ようかん	鶏肉の照り焼き 切干大根煮物 マカロニ玉子サラダ りんご缶

都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。

献立表

令和7年6月

	6月23日 月	6月24日 火	6月25日 水	6月26日 木	6月27日 金	6月28日 土	6月29日 日
朝食	ひじき煮 なすのあっさり和え 味噌汁 野菜ジュース 	鶏じゃが キャベツのツナサラダ 味噌汁 牛乳 	大根と豚バラの煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	カレイのバター醤油焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳 	さつま揚げのみそ煮 花野菜のワサビ和え 清汁 野菜ジュース	ワカメ入り炒り卵 大豆の味噌マヨサラダ 清汁 牛乳	高野豆腐含め煮 キャベツのサラダ 味噌汁 牛乳
昼食	さわらの唐揚げ 煮豆 きゅうりの和え物 味噌汁 	オニオンソースハンバーグ キノコのクリーム煮 ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ	あじの塩焼き がんと煮 マヨポン酢和え 味噌汁 	鶏ももの甘酢ダレ インゲンと竹輪の煮物 サツマイモサラダ 味噌汁	豚の生姜焼き ツナじゃが ほうれん草のゴマ和え なめこ汁	ビーフシチュー 大根の洋風煮 トマトと胡瓜のサラダ コンソメスープ	鶏ももの竜田揚げ 南瓜いとこ煮 白菜のおろし和え 味噌汁
夕食	厚揚げの旨煮 シュウマイ もやしサラダ やわらかプリン 	鶏もものクワ焼き さつまいも甘煮 白菜の梅肉和え パイナップル	回鍋肉 ニラともやし中華炒め チンゲン菜トマトのサラダ 洋梨缶	千草焼き かぶと油揚げ煮 ハムサラダ キウイフルーツ	さわらのカレーニエル ひじきの煮物 大根カニカマサラダ りんご缶 	タラの野菜あんかけ 里芋煮 もずくとキノコの和え物 もも缶 	白身魚のタルタル焼き 大根の土佐煮 小松菜のゴマ味噌和え オレンジ 

都合により献立の内容が変更することがあります。
ご了承ください。

	6月30日 月	
朝食	マカロニナポリタン ほうれん草のサラダ 味噌汁 牛乳	
昼食	炊き込みご飯 赤魚の粕漬け焼き 高野豆腐含め煮 もやしわさび和え 味噌汁	
夕食	とんかつ かぶのかにあんかけ チンゲン菜の中華サラダ やわらか杏仁豆腐	



都合により献立の内容が変更することがあります。
 ご了承ください。