

# 献立表

令和8年6月

	6月1日 月	6月2日 火	6月3日 水	6月4日 木	6月5日 金	6月6日 土	6月7日 日
朝食	マカロニクリーム煮 キャベツと人参の和え物 味噌汁 牛乳	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
	グリルチキン 真砂煮 サツマイモサラダ 味噌汁	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 ジャガイモと油揚げ煮 ササミとシメジの香味サラダ 味噌汁	時雨煮ごはん 鶏肉の甘酢あん 厚揚げと大根煮 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
	豚肉のカレー炒め 高野豆腐の煮物 もやしサラダ キウイフルーツ	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 みかん缶	鶏のゆず胡椒焼き かぶの煮物 南瓜のゴママヨサラダ キウイフルーツ	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



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8年6月

	6月8日 月	6月9日 火	6月10日 水	6月11日 木	6月12日 金	6月13日 土	6月14日 日
<b>朝食</b>	西京焼き ブロッコリー辛子和え 清汁 牛乳 	ちゃんぽん煮 ゆず大根 味噌汁 牛乳	玉子焼き オニオンのコールスロー 味噌汁 牛乳 	いわしのつみれ煮 キャベツ香味サラダ 味噌汁 牛乳 	小松菜の煮物 ツナタマゴサラダ 味噌汁 ヨーグルト	木の葉煮 なめたけ和え 味噌汁 牛乳 	青梗菜オイスター炒め 厚揚げ薬味漬け 味噌汁 牛乳
	豚キムチ 南瓜のゴマ煮 切干大根のサラダ 中華スープ 	豆腐のタラコあん 里芋と豚肉煮 なすのポン酢和え 味噌汁	揚げ鶏のネギソース 中華風大豆煮 ほうれん草ナムル 卵とトマトの中華スープ	鯖のみぞれあん 筑前煮 カリフラワー卵サラダ 味噌汁	季節のキーマカレー 大根の洋風煮 オクラと長芋の梅和え 紫陽花ゼリー	鶏の磯辺揚げ チンゲン菜炒め煮 トマトと胡瓜のサラダ 味噌汁	かに玉 じゃがたらこ 大根ツナマヨ 味噌汁
	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	さばバーベキューソース 白菜のシメジ煮 バンバンジーサラダ パイナップル	たらのパン粉焼き 黒はんぺんの煮物 胡瓜のサラダ オレンジ 	鶏団子トマト煮 アスパラのバター風炒め ピクルス カルピスゼリー	鶏のゴマダレ焼き もち麦トマト煮 玉ねぎサラダ 洋梨缶	サバの味噌マヨ焼き かぶのそぼろ煮 キャロットラペ 白桃缶	酢鶏 油茄子 南蛮サラダ 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8年6月

	6月15日 月	6月16日 火	6月17日 水	6月18日 木	6月19日 金	6月20日 土	6月21日 日
<b>朝食</b>	チーズシチュー もずくの酢の物 味噌汁 野菜ジュース	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
<b>昼食</b>	とり天 ブロッコリー中華煮 うぐいす豆 清汁	麻婆茄子 長芋かにあんかけ ささみ和え <small>卵とほうれん草の中華スープ</small>	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 南瓜煮物 白菜マヨネーズ和え 味噌汁	麦飯 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
<b>夕食</b>	豚肉香味炒め ナポリタン 白ハンペンおかか和え カクテルフルーツ缶	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 みかん缶	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



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8年6月

	6月22日 月	6月23日 火	6月24日 水	6月25日 木	6月26日 金	6月27日 土	6月28日 日
朝食	竹輪と大根の煮物 白菜のごま和え 味噌汁 ヨーグルト	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
	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	さわらの唐揚げ 大豆と竹輪の煮物 胡瓜の和え物 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	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



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8年6月

	6月29日 月	6月30日 火
朝食	高野豆腐含め煮 キャベツのサウザンサラダ 味噌汁 牛乳	マカロニナポリタン ほうれん草のサラダ 味噌汁 牛乳
	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	炊き込みご飯 赤魚の粕漬け焼き 高野豆腐の含め煮 もやしワサビ和え 味噌汁
夕食	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	とんかつ かぶの和風かにあんかけ チンゲン菜の中華サラダ やわらか杏仁豆腐

6月は湿気が多く、食べ物が傷みやすい時期でもあります。そのため、体調を整えるためには、抗菌作用のある食材や消化の良い食べ物を取り入れることがポイントです。6月に食べたい食材をいくつか紹介します。

梅干し



殺菌効果があり、  
疲労回復にも役立つ

たこ



消化が良く、  
夏バテ防止に最適

しそ



抗菌作用があり、  
胃腸の調子を整える

緑茶

カテキンが豊富で、  
抗菌作用がある



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。