

週間献立表 2026年6月①

	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	御飯 ツナと野菜の炒め ふりかけ (ソフ・ミサー: 昆布佃煮) 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) ヨーグルト	パン コンソメスープ(サツマ芋, 玉ねぎ) スクランブルエッグ スパゲティサラダ ヨーグルト	御飯 肉団子の和風あんかけ 柚子ドレ和え 味噌汁(小松菜, 油揚げ) ヨーグルト	御飯 厚焼玉子 野菜の和え物 味噌汁(インゲン菜, 人参) ヨーグルト	御飯 ソーセージ炒め いんげんのじゃこ浸し ふりかけ 味噌汁(えのき, 玉ねぎ)	パン コンソメスープ(舞茸, カイワレ) オムレツ タラモサラダ ヨーグルト	御飯 がんと野菜の煮物 白菜のからし和え 味噌汁(ナス, 大根葉) ヨーグルト
昼	たぬきそば じゃが芋の青のり炒め <small>キャベツと蒸し鶏の和風マヨネーズ和え</small> 抹茶ゼリー	御飯 アジフライ ひじき煮 マスカットゼリー 味噌汁(しろ菜, しめじ)	御飯 カレイの玉ねぎソース 炒り豆腐 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(わかめ, カイワレ)	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 フルーツ缶(パイン) 味噌汁(里芋, 青ねぎ)	焼きそばパン&ポテトサラダ フルーツ缶(洋なし) ポタージュ 牛乳	御飯 鯖の酒蒸し 大学芋 わさび豆腐 味噌汁(白菜, 青ねぎ)	ライス 鶏のパン粉焼き ブロッコリーのフレンチサラダ ブルーベリーヨーグルト コンソメスープ(玉ねぎ・水菜)
お	ロールケーキ(バニラ) ★グレープゼリー	パンケーキ ★マスカットゼリー	プリン	あんドーナツ ★メロンゼリー	りんごデニッシュ ★青りんごゼリー	コーヒーゼリー	バウムクーヘン(チョコ) ★いちごゼリー
夕	御飯 豚肉の和風炒め 小松菜のさっと煮 フルーツ缶(りんご) 味噌汁(なめこ, 大根葉)	御飯 海老と厚揚げのチリソース炒め 焼売 もやしのザーサイ和え 中華スープ(きくらげ, 青ねぎ)	御飯 鶏肉の揚げ煮 菜の花とさつま揚げの土佐煮 漬物 すまし汁(白玉麩, 青ねぎ)	御飯 赤魚の焼き浸し なす田楽 白菜の和え物 すまし汁(巻麩, みつば)	御飯 助宗たらのタルタルソース焼き 車麩の炊き合わせ 花野菜サラダ 味噌汁(キャベツ, 白ねぎ)	御飯 豚肉の味噌炒め 大豆五目煮 フルーツ缶(カクテル) すまし汁(高野豆腐, みつば)	御飯 鱈の煮つけ 春雨の炒め物 ゆかり和え 味噌汁(油揚げ, インゲン)
日計	エネルギー:1463kcal 食塩相:7.0g	エネルギー:1677kcal 食塩相:7.8g	エネルギー:1577kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1500kcal 食塩相:6.8g	エネルギー:1406kcal 食塩相:7.8g	エネルギー:1617kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1421kcal 食塩相:6.8g



週間献立表 2026年6月②

	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)
朝	パン コンソメスープ(サツマ芋, 大根葉) お魚ウインナーと野菜のソテー カリフラワーのサラダ ヨーグルト	御飯 厚揚げの煮物 漬物 味噌汁(小松菜, 人参) ヨーグルト	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 ビーンズサラダ 味噌汁(もやし, 青ねぎ) ヨーグルト	パン コンソメスープ(ポテト, 大根葉) ツナと野菜のソテー マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 さつま揚げの煮物 しろ菜の和ドレ和え ふりかけ 味噌汁(かぼちゃ, カイワレ)	御飯 炒り卵 おくらのゆず和え 味噌汁(玉ねぎ, しめじ) ヨーグルト	御飯 おさかなソーゼージと野菜の炒め物 かにかま和え 味噌汁(小松菜, 白ねぎ) ヨーグルト
昼	御飯 ハンバーグ 柚子こしょうソース ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ缶(みかん) 味噌汁(おつゆ麩, 白ねぎ)	麦御飯 鶏肉のグリル 香味だれ 大根のかにかまあん フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(玉ねぎ, 大根葉)	【入梅】 さっぱり梅おろしの冷かけうどん 具入り卵焼き 浅漬け メロンゼリー	三色丼 温奴 ごぼうの和風マヨサラダ すまし汁(里芋, カイワレ)	ロールパン ブラウンシチュー カリフラワーのサラダ ピーチムース 牛乳	御飯 八宝菜 かに風味焼売 やわらか杏仁 中華スープ(わかめ, 白ねぎ)	御飯 鶏肉と根菜の煮物 大根金平 はちみつヨーグルト すまし汁(えのき, カイワレ)
お	抹茶プリン	★グレープゼリー	きなこまんじゅう ★コーヒーゼリー	黒糖ゼリー	ロールケーキ(コーヒー) ★グレープゼリー	ミニクリームパン ★抹茶ゼリー	カステラ ★グレープゼリー
夕	御飯 鶏と野菜の塩炒め 南瓜の含め煮 トマトのしそ和え かきたま汁(備蓄)	御飯 鱈の照り焼き ピーマンの明太子炒め おくらの天かす和え すまし汁(巻麩, 青ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒唐揚げ 里いもの薄くず煮 フルーツ缶(黄桃) 味噌汁(チンゲン菜, 白ねぎ)	御飯 鰯のわさび醤油たれ 焼きビーフン フルーツ缶(カクテル) 味噌汁(なめこ, みつば)	御飯 厚揚げの肉味噌炒め ちんげん菜の煮浸し フルーツ缶(パイン) かきたま汁(備蓄)	御飯 鯖の塩焼き なすの南蛮酢 もやしと水菜のおかか和え 味噌汁(豆腐, 青ねぎ)	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 里芋のずんだがけ 漬物 味噌汁(わかめ, なめこ)
日計	エネルギー:1457kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1436kcal 食塩相:6.3g	エネルギー:1572kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1569kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1550kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1532kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1504kcal 食塩相:7.0g



週間献立表 2026年6月③

	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)
朝	パン コンソメスープ(玉ねぎ, 舞茸) ささみと野菜のソテー スパゲティサラダ ヨーグルト	御飯 高野豆腐の煮物 漬物 すまし汁(シイタケ, みつば) ヨーグルト	パン コンソメスープ(チンゲン菜, 玉ねぎ) ツナと野菜のソテー ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 具入り炒り卵 納豆 すまし汁(朴の草, 白ねぎ) ヨーグルト	御飯 厚揚げの煮物 白菜とコーンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ, 大根葉) ヨーグルト	パン コンソメスープ(チンゲン菜, 玉ねぎ) オムレツ マカロニサラダ ヨーグルト	パン コンソメスープ(小松菜, コーン) ツナといんげんのバターソテー タラモサラダ ヨーグルト
昼	御飯 2種のコロケ ピーマンの当座煮 フルーツ缶(りんご) 味噌汁(玉ねぎ, わかめ)	カレーライス 白菜のサラダ バナナムース コンソメスープ (マカロニ, グリッピース)	ライス チキンのガーリックチーズ焼き コーンサラダ ピーチムース コンソメスープ (ズッキーニ, 玉ねぎ)	ツナのクリームパスタ かに風味サラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ (ズッキーニ, 人参)	御飯 アブラガレイの胡麻マヨ焼 大根の青じそ和え フルーツ缶(パイン) 味噌汁(花麩, 水菜)	御飯 豆腐の野菜あんかけ 花しんじょうの炊き合わせ フルーツ缶(カクテル) すまし汁(巻麩, 水菜)	トマトのキーマカレー 白菜のサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(ポテト, 青ねぎ)
お	黒糖まんじゅう ★マスカットゼリー	コーヒーサンドモカ ★コーヒーゼリー	塩まんじゅう ★いちごゼリー	カフェオレゼリー	チョコレートデニッシュ ★メロンゼリー	水ようかん	人形焼き ★抹茶ゼリー
夕	御飯 タラの香味野菜ソース 冷奴 しろ菜のわさびマヨ和え 味噌汁(冬瓜, 大根葉)	御飯 豚肉の塩だれ焼き 切り昆布と大豆の煮物 揚げ茄子の薬味醤油 味噌汁(おつゆ麩, 青ねぎ)	御飯 鯖のたっぷり野菜蒸し さつま芋の含め煮 枝豆腐 味噌汁(白玉麩, 大根葉)	御飯 メンチカツ 大根のほたて風味あん 和風サラダ 味噌汁(白菜, 青ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ 山椒味噌だれ 根菜の炒り煮 おくらのおかか和え すまし汁(わかめ, 玉ねぎ)	御飯 あじのみりん漬け焼き 人参の胡麻マヨ和え 漬物 味噌汁(みつば, 玉ねぎ)	御飯 鱈の龍田揚げ ビーフンソテー ピーチムース 味噌汁(しろ菜, シイタケ)
日計	エネルギー:1567kcal 食塩相:7.6g	エネルギー:1568kcal 食塩相:7.7g	エネルギー:1523kcal 食塩相:7.0g	エネルギー:1448kcal 食塩相:7.2g	エネルギー:1482kcal 食塩相:6.4g	エネルギー:1486kcal 食塩相:7.3g	エネルギー:1461kcal 食塩相:7.6g




週間献立表 2026年6月④

	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	御飯 がんも煮 大根の和え物 味噌汁(里芋, 大根葉) ヨーグルト	御飯 目玉焼 ほうれん草のお浸し 味噌汁(ポテト, 青ねぎ) ヨーグルト	パン コンソメスープ(小松菜, 玉ねぎ) 野菜のベーコン炒め パンプキンサラダ ヨーグルト	御飯 はんぺんの含め煮 ほうれん草の和風和え ふりかけ ヨーグルト	御飯 さつま揚げの煮物 納豆 味噌汁(菜の花, マイタケ) ヨーグルト	御飯 ソーセージ炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(大根, 大根葉) ヨーグルト	パン ポトフ スパゲティサラダ フルーツ缶(みかん) ヨーグルト
昼	【父の日】 ちらし寿司 里芋の田楽 いちごムース すまし汁(花麩, 白ねぎ)	御飯 煮魚(カレイ) 大根の塩麴漬け フルーツ缶(洋なし) 味噌汁(玉ねぎ, 絹さや)	からだ元気【カルシウムたっぷり】 枝豆御飯 さばのミルク味噌煮 切干大根の煮物 コールスロー すまし汁(しろ菜, 白玉麩)	ロールパン クリームシチュー シュリンプサラダ フルーツ缶(りんご) 牛乳	焼きうどん かに風味焼売 フルーツ缶(パイン) わかめスープ	御飯 鱈のみりん漬け焼き 白菜のゆず胡椒煮 フルーツ缶(カクテル) すまし汁(はんぺん, カイワレ)	御飯 豚肉の胡麻味噌炒め 冬瓜のおかか煮 卵豆腐 すまし汁(里芋, みつば)
お	ミニピーナッツパン ★いちごゼリー	マンゴープリン	どら焼き ★りんごゼリー	抹茶ようかん	誕生日ケーキ ☆いちごムース	ショコラスペシャル ★コーヒーゼリー	ロールケーキ(チョコ) ★抹茶ゼリー
夕	御飯 鶏肉の焼き南蛮漬け ブロッコリーの炒め物 わかめの柚子風味和え すまし汁(えのき, 青ねぎ)	御飯 鶏肉の揚げ出し 五目金平 漬物 すまし汁(おつゆ麩, カイワレ)	御飯 肉じゃが 花野菜の味噌マヨ焼き 浅漬け すまし汁(豆腐, みつば)	御飯 豚肉の甘辛炒め 南瓜の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁(なめこ, 水菜)	御飯 麻婆なす 春巻き 春雨サラダ 中華スープ(なると, 青ねぎ)	御飯 鶏肉とごぼうの炒め物 高野豆腐の含め煮 漬物 味噌汁(わかめ, 油揚げ)	御飯 カレイの油琳ソース ピーマンとイカの炒め物 おくらとえのきの和え物 中華スープ(きくらげ, カイワレ)
日計	エネルギー:1426kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1420kcal 食塩相:6.8g	エネルギー:1643kcal 食塩相:7.8g	エネルギー:1537kcal 食塩相:6.5g	エネルギー:1553kcal 食塩相:7.1g	エネルギー:1468kcal 食塩相:6.8g	エネルギー:1465kcal 食塩相:7.2g



週間献立表 2026年6月⑤

	6月29日(月)	6月30日(火)					
朝	御飯 野菜とソーセージ炒め物 カリフラワーのからし和え 味噌汁(大根葉, しめじ) ヨーグルト	御飯 ふんわりしんじょうの含め煮 漬物 味噌汁(チゲン菜, えのき) ヨーグルト					
	【ご当地：京都府】 山椒風味の衣笠井 なすゆず味噌田楽 抹茶ゼリー すまし汁(はんぺん, 青ねぎ)	御飯 赤魚のみりん醤油焼き 大根の和風煮 フルーツ缶(パイン) すまし汁(白玉麩, カイワレ)					
お	ドーナツ ★プリン	あんこデニッシュ ★メロンゼリー					
夕	御飯 タラの煮つけ ほうれん草とエビの炒め物 ゆかり和え すまし汁(巻麩, みつば)	御飯 厚揚げの八宝菜風 焼売 もやしナムル 中華スープ(シイタケ, にら)					
日計	エネルギー:1413kcal 食塩相:7.4g	エネルギー:1394kcal 食塩相:7.0g					

