



# 2026年6月献立表 (山田)



	朝食		昼食		夕食		朝食		昼食		夕食		
01 月	いわしつみれの煮物 スパゲティサラダ 小豆と押麦のお粥 味噌汁 牛乳	I献 - 425 kcal 食塩 2.7g	海鮮とゴーヤの炒め物 焼売 なすの和え物 ご飯 味噌汁	I献 - 658 kcal 食塩 4.0g	親子煮 きんぴらごぼう わかめの酢の物 ご飯 すまし汁	I献 - 574 kcal 食塩 2.8g	竹輪のソテー コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	16 火	I献 - 455 kcal 食塩 2.1g	冷やし中華 切干大根煮 おくらのゆかり和え みかん缶	I献 - 569 kcal 食塩 3.3g	骨有りあじの蒲焼き 里芋の味噌かけ チンゲン菜の辛子和え ご飯 すまし汁	I献 - 482 kcal 食塩 2.6g
02 火	厚揚げの味噌かけ キャベツの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I献 - 465 kcal 食塩 2.1g	骨有りさんまの煮付け きのこの和風炒め チンゲン菜のごま和え ご飯 豚汁	I献 - 639 kcal 食塩 3.0g	ハハク 和オリーブ ピーマンと竹輪の炒め物 人参サラダ ご飯 和風スープ	I献 - 555 kcal 食塩 3.6g	ハクと野菜の洋風煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	17 水	I献 - 441 kcal 食塩 2.3g	豚肉の山椒焼き 麩と野菜の煮物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁	I献 - 590 kcal 食塩 3.0g	いか団子と野菜の中華炒め 春巻き スナッペンとうのサラダ ご飯 中華風かきたま汁	I献 - 601 kcal 食塩 3.2g
03 水	炒り卵 スナッペンとうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I献 - 450 kcal 食塩 2.7g	鶏肉の梅煮 白菜のかに風味あんかけ おくらの和え物 ご飯 味噌汁	I献 - 543 kcal 食塩 3.0g	たらのカレームニエル ブロッコリーの洋風煮 ひじきとれんこんのサラダ ご飯 ポタージュスープ	I献 - 512 kcal 食塩 2.1g	卵の花 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	18 木	I献 - 455 kcal 食塩 2.2g	骨有りさばのみぞれあんかけ ひじきの煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁	I献 - 648 kcal 食塩 3.1g	鶏肉の照り焼き ピーマンの和風煮 人参サラダ ご飯 けんちん汁	I献 - 566 kcal 食塩 2.7g
04 木	ハクと野菜のソテー カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I献 - 461 kcal 食塩 2.1g	五目そば 小松菜のソテー 冷奴 フルーツグルト	I献 - 540 kcal 食塩 3.7g	いか団子の甘酢あんかけ ポテトフライ もやしのナムル ご飯 中華風かきたま汁	I献 - 509 kcal 食塩 2.9g	炒り卵 カラアゲと干しエビの和え物 枝豆とゆかりのお粥 味噌汁 DHA+EPA3-グルト	19 金	I献 - 435 kcal 食塩 3.0g	厚揚げと野菜のそぼろあん きのこの和風炒め 海藻サラダ ご飯 味噌汁	I献 - 519 kcal 食塩 3.1g	豚肉の味噌漬け焼き さつま芋の煮物 スパゲティサラダ ご飯 和風スープ	I献 - 633 kcal 食塩 2.7g
05 金	卵の花 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ DHA+EPA3-グルト	I献 - 489 kcal 食塩 2.2g	メバルの味噌漬け焼き 春雨の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 すまし汁 バナナ	I献 - 580 kcal 食塩 2.8g	鶏肉の塩昆布炒め 麩と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	I献 - 573 kcal 食塩 2.9g	ハクと野菜の加炒め ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	20 土	I献 - 447 kcal 食塩 2.4g	鶏大 糸昆布煮 黒豆もやしの中華風サラダ ご飯 すまし汁	I献 - 578 kcal 食塩 2.8g	たらのオニオンソース 五目豆 なすのわさび和え ご飯 味噌汁	I献 - 502 kcal 食塩 2.9g
06 土	オムレツ 人参のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I献 - 448 kcal 食塩 2.1g	厚揚げとゴロのそぼろ炒め 厚瓜の生姜スープ煮 海藻サラダ ご飯 すまし汁	I献 - 527 kcal 食塩 3.0g	豚肉のみぞれ煮 キャベツのソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	I献 - 548 kcal 食塩 2.4g	ミートボール 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グルト	21 日	I献 - 503 kcal 食塩 2.8g	豚肉のしぐれ煮 キャベツのソテー ご飯 味噌汁 プリン	I献 - 528 kcal 食塩 2.7g	海鮮中華丼 さつま揚げの炒め物 ゴーヤのきらすサラダ 中華スープ	I献 - 572 kcal 食塩 3.3g
07 日	ハクと野菜の洋風煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グルト	I献 - 516 kcal 食塩 2.6g	豚肉のオイスター炒め ミニコロッケ 黒豆もやしと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	I献 - 626 kcal 食塩 2.9g	骨有あじのムニエル いんげんのソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ	I献 - 552 kcal 食塩 2.6g	ハクと野菜のソテー 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	22 月	I献 - 468 kcal 食塩 2.0g	鶏つくね(和風おろし) 卵焼きと枝豆 おくらの梅和え ご飯 味噌汁	I献 - 552 kcal 食塩 3.5g	炒り豆腐 根菜の煮物 いんげんのサラダ ご飯 沢煮椀	I献 - 532 kcal 食塩 2.5g
08 月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I献 - 441 kcal 食塩 2.2g	冷やしぶっかけそうめん がんもの煮物 玉ねぎのゆかり和え 黄桃缶	I献 - 560 kcal 食塩 4.1g	鶏肉のごま風味焼き 根菜の煮物 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	I献 - 566 kcal 食塩 2.9g	高野豆腐の煮物 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	23 火	I献 - 416 kcal 食塩 1.9g	骨有りあじの南蛮漬け 冬瓜の生姜あんかけ 白菜と干しエビのナムル ご飯 味噌汁	I献 - 494 kcal 食塩 2.6g	チキンカレーライス きのこのソテー 切干大根のサラダ 福神漬け	I献 - 604 kcal 食塩 3.3g
09 火	厚揚げの煮物 なすのピリ辛和え 卵雑炊 漬物 牛乳	I献 - 436 kcal 食塩 1.3g	豚肉の生姜焼き風 かぼちゃの煮物 ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁	I献 - 598 kcal 食塩 3.0g	骨有り鮭の塩焼き ひじきの煮物 スナッペンとうのサラダ ご飯 すまし汁	I献 - 459 kcal 食塩 2.3g	スクランブルエッグ コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	24 水	I献 - 483 kcal 食塩 2.1g	肉きつねうどん れんこんの和風炒め ピーマンともやしの塩昆布和え バナナ	I献 - 550 kcal 食塩 4.2g	メバルの煮付け 春雨の炒め物 チンゲン菜のごま和え ご飯 味噌汁	I献 - 495 kcal 食塩 3.2g
10 水	ハムステーキ キャベツのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	I献 - 464 kcal 食塩 2.2g	アジフライ 鶏レバーの甘辛煮 わかめの和え物 ご飯 味噌汁	I献 - 564 kcal 食塩 2.9g	ビビンバ丼 大豆の煮物 切干大根のサラダ いか団子スープ	I献 - 536 kcal 食塩 3.6g	いか団子の煮物 スナッペンとうの和風和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	25 木	I献 - 464 kcal 食塩 2.3g	メンチカツ ブロッコリーのソテー 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	I献 - 559 kcal 食塩 3.7g	木の葉丼 豚レバーの炒め物 豆とチーズのサラダ すまし汁	I献 - 562 kcal 食塩 3.2g
11 木	ハクと野菜のソテー ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I献 - 481 kcal 食塩 2.1g	鶏肉の香味焼き さつま芋の煮物 黒豆もやしのサラダ とうもろこしご飯 コンソメスープ	I献 - 570 kcal 食塩 3.5g	豆腐ステーキかに風味あんかけ 冬瓜の煮物 豚しゃぶサラダ ご飯 かきたま味噌汁	I献 - 551 kcal 食塩 2.5g	ハクと野菜の洋風煮 ひじきとごぼうのサラダ とうもろこし雑炊 漬物 牛乳	26 金	I献 - 575 kcal 食塩 2.3g	赤魚のムニエル 卵の花 ほうれん草の菜種和え クコの実炊き込みご飯 味噌汁	I献 - 549 kcal 食塩 3.7g	鶏団子と野菜のトマト煮 竹輪の磯辺炒め もやしのサラダ ご飯 ポタージュスープ	I献 - 543 kcal 食塩 3.3g
12 金	鶏団子の煮物 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グルト	I献 - 508 kcal 食塩 2.1g	そら豆のキーマカレー カリフラワーのソテー キャベツとチーズのサラダ 福神漬け フルーツ(オレンジ)	I献 - 584 kcal 食塩 2.9g	カレイの梅煮 さつま揚げの炒め物 卵豆腐 ご飯 味噌汁	I献 - 484 kcal 食塩 3.4g	ハクと野菜の洋風煮 ひじきとごぼうのサラダ とうもろこし雑炊 漬物 牛乳	27 土	I献 - 382 kcal 食塩 2.1g	大豆ミートのハハク かぼちゃの煮物 いんげんのゆかり和え ご飯 和風スープ マンゴー缶	I献 - 556 kcal 食塩 2.9g	豚肉の甘酢炒め 白菜の煮びたし 冷奴 ご飯 味噌汁	I献 - 598 kcal 食塩 3.1g
13 土	高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	I献 - 488 kcal 食塩 2.1g	骨有りさんまの照り焼き なすの炒め物 人参サラダ ご飯 ポタージュスープ	I献 - 658 kcal 食塩 2.7g	豚肉の甘辛炒め じゃが芋の煮物 おくらのピーナツ和え ご飯 味噌汁	I献 - 589 kcal 食塩 2.7g	ハクと野菜のソテー おくらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グルト	28 日	I献 - 488 kcal 食塩 2.4g	タンドライ風マヨチキン 人参の甘煮 大根サラダ ごはん コンソメスープ	I献 - 569 kcal 食塩 2.6g	さんまの野菜あんかけ 麩と里芋の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 味噌汁	I献 - 609 kcal 食塩 2.7g
14 日	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グルト	I献 - 511 kcal 食塩 2.6g	豆腐の五目うま煮 れんこんの塩麹炒め ご飯 豚汁 プリン	I献 - 548 kcal 食塩 2.8g	チキンカツ ピーマンの炒め物 大根の和え物 ご飯 中華スープ	I献 - 526 kcal 食塩 2.7g	オムレツ ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	29 月	I献 - 445 kcal 食塩 1.9g	豚肉の塩昆布炒め さつま芋の煮物 チンゲン菜のわさび和え ご飯 味噌汁	I献 - 582 kcal 食塩 2.7g	麻婆豆腐 きのこの中華炒め 春雨サラダ ご飯 中華スープ	I献 - 520 kcal 食塩 2.8g
15 月	がんもの煮物 白菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	I献 - 486 kcal 食塩 2.1g	たらの味噌マヨ焼き 小松菜の煮びたし ひじきとごぼうのサラダ ご飯 すまし汁 白桃缶	I献 - 500 kcal 食塩 2.7g	肉じゃが なすの生姜あんかけ カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁	I献 - 600 kcal 食塩 2.0g	厚揚げの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	30 火	I献 - 452 kcal 食塩 1.9g	夏越ごはん なすのそぼろあん わかめの酢味噌和え トマトと卵のスープ フルーツ(キウイフルーツ)	I献 - 587 kcal 食塩 2.7g	鶏肉の塩ダレ炒め 大豆の煮物 小松菜のおかか和え ご飯 いわしのつみれ汁	I献 - 578 kcal 食塩 3.2g

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

