

清里苑 2026年6月献立表

		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	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 574 kcal 食塩 2.8g	16	火	竹輪のソテー コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	1食分 - 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 フルーツ (バナナ)	1食分 - 569 kcal 食塩 3.3g	※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	1食分 - 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 乳酸菌飲料	1食分 - 465 kcal 食塩 2.1g	※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	1食分 - 639 kcal 食塩 3.0g	ハハク 和オニオソース ピーマンと竹輪の炒め物 人参サラダ ご飯 和風スープ	1食分 - 555 kcal 食塩 3.6g	17	水	ハ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	1食分 - 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	1食分 - 590 kcal 食塩 3.0g	いか団子と野菜の中華炒め 春巻き スナップえんどうのサラダ ご飯 中華風かきたま汁	1食分 - 601 kcal 食塩 3.2g
03	水	炒り卵 スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 512 kcal 食塩 2.1g	18	木	卵の花 春雨の和え物 卵豆腐 ご飯 味噌汁 ふりかけ	1食分 - 455 kcal 食塩 2.2g	※さばのみぞれあんかけ ひじきの煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁	1食分 - 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	1食分 - 566 kcal 食塩 2.7g
04	木	ハムと野菜のソテー カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	1食分 - 461 kcal 食塩 2.1g	五目そぼろ 小松菜のソテー 冷奴 ヨーグルト	1食分 - 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	1食分 - 509 kcal 食塩 2.9g	19	金	炒り卵 かぼちゃと干しエビの和え物 枝豆とゆかりのお粥 ご飯 味噌汁 DHA+EPA3-グ ル	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 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 フルーツ (バナナ)	1食分 - 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	1食分 - 573 kcal 食塩 2.9g	20	土	ウイナーと野菜の加炒め ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 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 乳酸菌飲料	1食分 - 448 kcal 食塩 2.1g	厚揚げとコーンのそぼろ炒め 冬瓜の生姜スープ煮 海藻サラダ ご飯 すまし汁	1食分 - 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	1食分 - 548 kcal 食塩 2.4g	21	日	ウイナーと野菜の加炒め 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	1食分 - 503 kcal 食塩 2.8g	豚肉のしぐれ煮 キャベツのソテー わかめの生姜醤油和え ご飯 味噌汁	1食分 - 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	1食分 - 572 kcal 食塩 3.3g
07	日	ウイナーと野菜の洋風煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	1食分 - 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	1食分 - 626 kcal 食塩 2.9g	※あじの塩焼 いんげんのソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ	1食分 - 552 kcal 食塩 2.6g	22	月	ハムと野菜のソテー 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 441 kcal 食塩 2.2g	冷やしぶっかけそうめん がんもの煮物 糖しほり大根	1食分 - 560 kcal 食塩 4.1g	鶏肉のごま風味焼き 根菜の煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁	1食分 - 566 kcal 食塩 2.9g	23	火	高野豆腐の煮物 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	1食分 - 416 kcal 食塩 1.9g	※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	1食分 - 494 kcal 食塩 2.6g	チキンカレーライス きのこソテー 切干大根のサラダ 福神漬け	1食分 - 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 乳酸菌飲料	1食分 - 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	1食分 - 598 kcal 食塩 3.0g	※鮭の塩焼き ひじきの煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯 すまし汁	1食分 - 459 kcal 食塩 2.3g	24	水	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	1食分 - 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 フルーツ (バナナ)	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 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 フルーツ (バナナ)	1食分 - 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	1食分 - 536 kcal 食塩 3.6g	25	木	いか団子の煮物 スナップえんどうの和風和え ご飯 味噌汁 漬物	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 562 kcal 食塩 3.2g
11	木	ハハクと野菜のソテー ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 551 kcal 食塩 2.5g	26	金	がんもの煮物 なすの辛子和え ご飯 味噌汁 ふりかけ DHA+EPA3-グ ル	1食分 - 575 kcal 食塩 2.3g	赤魚の塩焼 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	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 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)	1食分 - 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	1食分 - 484 kcal 食塩 3.4g	27	土	ハ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 乳酸菌飲料	1食分 - 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 フルーツ(黄桃)	1食分 - 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	1食分 - 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 乳酸菌飲料	1食分 - 488 kcal 食塩 2.1g	※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	1食分 - 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	1食分 - 589 kcal 食塩 2.7g	28	日	ウイナーと野菜のソテー おくらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	1食分 - 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 ご飯 コンソメスープ	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 511 kcal 食塩 2.6g	豆腐の五目うま煮 れんこんの塩麹炒め オニオンサラダ ご飯 豚汁	1食分 - 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	1食分 - 526 kcal 食塩 2.7g	29	月	オムレツ ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 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	1食分 - 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 フルーツ (パイナップル)	1食分 - 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	1食分 - 600 kcal 食塩 2.0g	30	火	厚揚げの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	1食分 - 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(パイナップル)	1食分 - 587 kcal 食塩 2.7g	鶏肉の塩タレ炒め 大豆の煮物 小松菜のおかか和え ご飯 いわしのつみれ汁	1食分 - 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

※骨有り

