

6月予定献立一覧表



令和8年6月1日 ~ 令和8年6月7日

	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	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ジャーマンポテト 人参と蒸し鶏のサラダ コーンポタージュ 牛乳 		御飯 厚焼卵 白菜のサラダ 味噌汁(油揚、ネギ) 牛乳		御飯 里芋と人参の煮物 オクラのシラス和え 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ) 牛乳		御飯 ハンペンとフキの煮物 ホウレン草とツナの和え物 味噌汁(冬瓜、オクラ) ジョア 		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 和風スクランブル 小松菜と蒸し鶏のサラダ コンソメスープ 牛乳 		御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 かぶのサラダ 味噌汁(じゃがいも、白菜) 牛乳		御飯 豆とウィンナーのトマト炒め ピーナツ和え(モヤシ) 味噌汁(人参、インゲン) 牛乳								
昼	御飯 牛肉の焼肉風 モヤシとピーマンのソテー カリフラワーのクルミ和え 中華スープ ヨーグルト・フルーツソース		【健幸御膳】 玄米ごはん 鱈の黒酢はちみつ じゃが芋のカレーソテー オクラのポン酢和え インゲン豆のポタージュ ゼリー(マスカット) 		御飯 生揚げの野菜あんかけ 竹輪入り切干大根の煮物 ハンバーグサラダ 味噌汁(ネギ・ワカメ) フルーツ・黄桃缶		御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 カリフラワーのサラダ すまし汁(白菜・葉大根) マンゴープリン		御飯 肉豆腐(豚肉) 青梗菜とアサリの炒め物 ヒンギサラダ 味噌汁(ヒラタケ、ネギ) フルーツ・フルーツカクテル缶		御飯 魚(ハサ)のマヨネーズ蒸 付合せ(そら豆) ふきと油揚げの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(なめこ、玉ねぎ) 白桃のヨーグルト和え		御飯 豚肉の漬焼・オロシ添え 里芋の田楽 ホウレン草と蒲鉾のサラダ すまし汁(そうめん、ネギ) フルーツ・黄桃缶								
夕	御飯 豆腐のメンタイソース煮 付合せ(インゲン) 冬瓜のひすい煮 カブのゆかり和え 味噌汁(里芋、畑菜)		御飯 ナスとひき肉の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 ホウレン草の生姜風味 野菜椀		御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー(ケチャップ) トマトとそら豆のサラダ ポタージュ		御飯 えび玉あんかけ アスパラソテー 春雨の中華サラダ 中華スープ		御飯 魚(タラ)の香草ハン粉焼 スッキーニのガーリックソテー スパゲティサラダ カレー風味野菜スープ		御飯 豚挽肉とピーマンの炒め物 冬瓜と人参の中華風煮 茄子のドレッシングかけ 中華スープ		御飯 ふくさ卵焼 付銀あん アスパラの和風炒め オクラのポン酢和え 味噌汁(さつま芋、キャベツ)								
1日合計	kcal	1437.2	kcal	kcal	1611.9	kcal	kcal	1475.9	kcal	kcal	1320.7	kcal	kcal	1468.0	kcal	kcal	1494.5	kcal	kcal	1439.8	kcal
	水分	898.1	g	水分	757.9	g	水分	781.6	g	水分	681.1	g	水分	787.0	g	水分	782.8	g	水分	776.3	g
	蛋白質	55.9	g	蛋白質	58.1	g	蛋白質	50.3	g	蛋白質	54.6	g	蛋白質	58.7	g	蛋白質	56.5	g	蛋白質	57.0	g
	脂質	40.9	g	脂質	44.3	g	脂質	34.0	g	脂質	30.0	g	脂質	49.3	g	脂質	47.8	g	脂質	36.4	g
	食塩相当	8.2	g	食塩相当	7.3	g	食塩相当	7.6	g	食塩相当	7.7	g	食塩相当	8.6	g	食塩相当	7.6	g	食塩相当	8.1	g
備考																					

6月予定献立一覧表



弦巻の家

令和8年6月8日 ~ 令和8年6月14日

	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	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 野菜のトマト煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳		御飯 白菜の卵とじ インゲンの和風ドレッシング 味噌汁(さつまいも、しろ菜) 牛乳		御飯 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(じゃがいも、小松菜) 牛乳		御飯 ポイルウイナー キュウリと大豆のサラダ 味噌汁 ジョア		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 目玉焼 カブとワカメのサラダ コーンポタージュ 牛乳		御飯 竹輪の野菜炒め 白菜と人参のサラダ 味噌汁(さつまいも、畑菜) 牛乳		御飯 かぶのそぼろ煮 オクラのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ、なめこ) 牛乳																										
昼	御飯 鶏と車麩の煮物 竹輪と野菜の胡麻マヨ炒め カリフラワーとコーンのサラダ 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ) フルーツ・フルーツカクテル缶		御飯 めばるの照焼 ぜんまいの炒り煮 カブの梅じそドレッシング すまし汁(しいたけ、キヌサヤ) 洋梨ヨーグルト		【朝ドラふるさとごはん～ 大阪府】 梅入り黒豆ごはん お好み焼 ナスとモウガのポン酢和え 肉吸い 豆乳プリン みたらしソース		御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜とアサリの炒め物 サツマ芋サラダ すまし汁(蒲鉾、キヌサヤ) フルーツ・白桃缶		御飯 サバの甘辛煮 ハンパンのバターソテー トマトと玉葱のサラダ 味噌汁(じゃが芋、油揚げ) ヨーグルト・フルーツソース		御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜とハムのサラダ すまし汁(トロ昆布、葉大根) フルーツ・パイン缶		御飯 アジフライ さつまいもと玉葱の煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁(冬瓜、ワカメ) フルーツ・黄桃缶																										
夕	御飯 イカ団子と野菜の炒め 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁(水菜、トロ昆布)		御飯 生揚げの酢豚風 シューマイ キャベツとツナの中華和え 春雨スープ		御飯 魚(シルバー)の南部焼 ゴボウと里芋の味噌煮 モズクとオクラの酢の物 すまし汁(ひらたけ、ネギ)		御飯 豆腐のかに風味あんかけ 人参シソ炒め ホウレン草の磯和え 味噌汁(麩、葉大根)		御飯 鶏肉の塩麴焼 カリフラワーと人参の和え物 モヤシとピーマンの和え物 すまし汁(そうめん、ネギ)		御飯 魚(メルルサ)のハーベキュー ソース焼 付合せ(菜の花) なすのくず煮 春雨とヒジキのサラダ 味噌汁(花麩、カボチャ)		御飯 カニ玉 ホウレンソウの炒め物 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ																										
1日合計	kcal 1473.6	kcal 830.2	水分 8.1g	kcal 1498.3	kcal 763.0	水分 6.3g	蛋白質 63.0g	脂質 42.4g	食塩相当 7.3g	kcal 1486.6	kcal 695.4	水分 53.4g	蛋白質 53.4g	脂質 40.5g	食塩相当 8.4g	kcal 1423.2	kcal 702.8	水分 55.9g	蛋白質 36.0g	脂質 7.2g	食塩相当 7.2g	kcal 1438.2	kcal 727.3	水分 61.4g	蛋白質 44.0g	脂質 8.0g	食塩相当 8.0g	kcal 1433.9	kcal 762.1	水分 52.8g	蛋白質 36.0g	脂質 7.7g	食塩相当 7.7g	kcal 1437.7	kcal 781.2	水分 51.8g	蛋白質 39.7g	脂質 8.2g	食塩相当 8.2g
備考																																							

6月予定献立一覧表



弦巻の家

令和8年6月15日 ~ 令和8年6月21日

	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	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 魚肉ソーセージの野菜炒め モヤシの胡麻ドレッシング コンソメスープ 牛乳 		御飯 里芋のそぼろ煮 オクラお浸し 味噌汁(ネギ、畑菜) コーヒー牛乳		御飯 ブロccoliとベーコンの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(さつま芋、しいたけ) 牛乳		御飯 豆腐のカニあんかけ キュウリのドレッシング和え 味噌汁(麩、菜の花) ジョア 		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートオムレツ 小松菜の和え物 コーンポタージュ 牛乳 		御飯 薩摩揚げと大根の煮物 オクラのシラス和え 味噌汁(油揚げ、白菜) 牛乳		御飯 厚焼卵 ピーナッツ和え(カリフラワー) 味噌汁(かぶ、ひらたけ) 牛乳									
昼	御飯 肉じゃが(豚肉) ブロccoliとハムの炒め物 ピーナッツ和え(白菜) 味噌汁(なす、ネギ) フルーツ・ミカン缶		【麺の日】 きつねそば ひじきの炒め煮 ホウレン草の和風ドレッシング フルーツ・白桃缶 		御飯 めばるの山椒焼 車麩の卵とじ 春雨サラダ みぞれ汁 フルーツ・黄桃缶		御飯 豚肉の梅しそ焼 ごぼうの炒り煮 ホウレン草の胡麻和え 味噌汁(かぼちゃ、ネギ) メロンゼリー		御飯 鶏肉の竜田揚げ かぼちゃの煮物 もやしの青じそドレッシング きのこ汁 ヨーグルト・フルーツソース		【父の日メニュー】 かにちらし寿司 なめこ豆腐 カブの梅じそドレッシング 味噌汁(麩、畑菜) デザート 		御飯 魚(鮭)の沢煮 なすのケチャップ炒め ポテトサラダ すまし汁(トコロ昆布、ネギ) フルーツ・黄桃缶									
夕	御飯 魚(ハサ)のトマトソース 付合せ(アスパラ) 大根とウィンナーのコンソメ煮 シェルマカロニサラダ ポタージュ		御飯 魚(タラ)すり身の松風焼 カリフラワーのカレーソテー 茹かべつとツナのサラダ 味噌汁(麩、カボチャ)		御飯 鶏肉の中華炒め 冬瓜のかに風味あんかけ モヤシの中華和え 中華スープ		御飯 牛肉の山椒煮 茄子の香味炒め 白菜のサラダ すまし汁(そうめん、水菜)		御飯 魚(タラ)の味噌マヨネーズ焼 小エビのピーマン炒め インゲンの生姜和え すまし汁(ワカメ、麩)		御飯 回鍋肉 カリフラワーの中華煮 青梗菜と蒸し鶏の和え物 中華スープ		御飯 コーヤチャンプル 冬瓜の煮物 小松菜の柚子浸し 味噌汁(里芋、畑菜)									
1日合計	kcal	1428.6	kcal	kcal	1298.7	kcal	kcal	1447.2	kcal	kcal	1454.2	kcal	kcal	1465.8	kcal	kcal	1345.3	kcal	kcal	1468.7	kcal	
	水分	812.1	g	水分	844.1	g	水分	726.0	g	水分	753.6	g	水分	759.1	g	水分	753.6	g	水分	793.9	g	
	蛋白質	55.2	g	蛋白質	54.3	g	蛋白質	55.8	g	蛋白質	55.3	g	蛋白質	63.7	g	蛋白質	54.9	g	蛋白質	60.3	g	
	脂質	42.7	g	脂質	24.7	g	脂質	40.5	g	脂質	36.3	g	脂質	45.4	g	脂質	25.5	g	脂質	41.6	g	
	食塩相当	7.8	g	食塩相当	9.7	g	食塩相当	7.5	g	食塩相当	8.1	g	食塩相当	8.3	g	食塩相当	9.8	g	食塩相当	7.6	g	
備考																						

6月予定献立一覧表



弦巻の家

令和8年6月22日 ~ 令和8年6月28日

	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	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすとベーコンのソテー 青梗菜のサラダ コンソメスープ 牛乳 		御飯 チーズ入りスクランブル カリフラワーとコーンのサラダ 味噌汁(冬瓜、キヌサヤ) 牛乳		御飯 豆腐のカニあんかけ ほうれん草のおかか和え 味噌汁(モロヘイヤ) 牛乳		御飯 車麩の卵とじ ごぼうサラダ 味噌汁(冬瓜、ほうれん草) ショア 		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カブの炒め モヤシのサラダ コーンポタージュ 牛乳 		御飯 小松菜と生揚げの炒め物 キュウリとワカメのポン酢和え 味噌汁(じゃが芋、水菜) 牛乳		御飯 大根とつみれの煮物 金時煮豆 味噌汁(畑菜、えのき茸) 牛乳	
	昼	御飯 アサリの卵とじ 薩摩揚げとセロリの炒め物 豆サラダ 味噌汁(まいたけ、ネギ) フルーツ・ハイン缶		御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め カボチャのサラダ 味噌汁(じゃが芋、畑菜) フルーツ・黄桃缶		御飯 海鮮のオイスター炒め 大学芋 ピーマンと白菜のカラン和え 中華スープ リンゴ・ヨーグルト		【井の日】 ネギ塩豚丼 里芋と竹輪の煮物 アスパラの中華和え すまし汁(そうめん、水菜) フルーツ・マンゴー缶 		御飯 中華風卵焼 シューマイ ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶		御飯 魚(鮭)のマヨマスタード焼 レンコンのそぼろ炒り煮 なすの生姜和え 味噌汁(麩、冬瓜) フルーツ・ミカン缶		御飯 白身魚フライ もやしとコーヤの炒め物 人参サラダ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース
夕		御飯 蒸し餃子の中華ダレ 野菜の塩麴炒め キャベツのゴマ和え 中華スープ		御飯 アジのバター醤油風味焼 マカロニのトマト煮 ほうれん草のおかか和え 豆乳スープ		御飯 鶏肉の韓国風照焼 つみれと野菜の煮物 カブとワカメのサラダ 味噌汁(ひらたけ、ネギ)		御飯 魚のピカタ(メルルーサ) カリフラワーとウインナーのソテー 青梗菜とカニカマのサラダ コンソメスープ		御飯 魚(メバル)のおぼろ昆布蒸 切干大根の炒り煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ 味噌汁(カボチャ、ネギ)		御飯 ハンバーグ 付合せ(スッキニー) カリフラワーとベーコンのカレー炒め ピジキサラダ コンソメスープ 		御飯 鶏肉のピーナッツソースかけ 付合せ(ピーマン) 青梗菜と竹輪の煮浸し カブの梅和え すまし汁(豆腐、ネギ)
	1日合計	kcal 1507.3 水分 803.8 蛋白質 55.8 脂質 47.6 食塩相当 9.1	kcal 1495.9 水分 788.1 蛋白質 60.4 脂質 42.3 食塩相当 6.8	kcal 1452.9 水分 811.1 蛋白質 58.6 脂質 36.7 食塩相当 8.9	kcal 1429.9 水分 676.2 蛋白質 61.1 脂質 32.4 食塩相当 7.8	kcal 1572.3 水分 775.6 蛋白質 68.6 脂質 50.9 食塩相当 10.0	kcal 1514.0 水分 702.7 蛋白質 57.5 脂質 48.4 食塩相当 8.2	kcal 1378.2 水分 762.3 蛋白質 58.3 脂質 29.2 食塩相当 6.9						
備考														

6月予定献立一覧表



弦巻の家

令和8年6月29日 ~ 令和8年6月30日

	6月29日(月)		6月30日(火)								
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン じゃが芋とハムの炒め物 フロッキーのサラダ コンソメスープ 牛乳 		御飯 厚焼卵 ピーナッツ和え(モヤシ) 味噌汁(ひらたけ、ネギ) 牛乳								
昼	【ハヤシライスの日】 ハヤシライス カボチャとベーコンのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶 		御飯 鯖(サバ)のミリン焼 車麩の煮物 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(えのき茸、玉ねぎ) ヨーグルト・フルーツソース								
夕	御飯 魚の田楽(タラ) 茄子の甘辛炒め ホウレン草のポン酢和え すまし汁(麩、トロ昆布)		御飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁(豆腐、葉大根)								
1日合計	kcal 1535.4	kcal 760.8	水分 760.8	g 55.8	g 52.3	g 9.8	kcal 1431.4	水分 760.8	g 60.9	g 34.4	g 7.5



備考											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--