

# 6月の献立表

2026/6/1~



	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭の柚庵焼き</li> <li>サラダ</li> <li>じゃが芋のお味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットドッグ</li> <li>食パン</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>コーンスープ</li> <li>パイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>明太子</li> <li>温泉玉子</li> <li>サラダ</li> <li>さつま芋のお味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンケーキ</li> <li>ウインナー</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>サラダ</li> <li>ココア</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>白身魚の味噌焼き</li> <li>玉子焼き</li> <li>サラダ</li> <li>春雨スープ</li> <li>キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり2種</li> <li>フルーツorゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>明太フランスパン</li> <li>食パン</li> <li>フルーツジュース</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>チキンフリット塩レモンソース</li> <li>サラダ</li> <li>れんこんと大豆と挽肉の甘辛炒め</li> <li>ミネストローネスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>アジフライタルタルソース</li> <li>サラダ</li> <li>筑前煮</li> <li>きのこのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やしぶっかけうどん</li> <li>かしわごはん</li> <li>胡瓜とトマトのサラダ</li> <li>ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>甘辛豚キャベツ</li> <li>根菜ゴロゴロひじき煮</li> <li>かきたま汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>サラダ</li> <li>かぼちゃとナッツのサラダ</li> <li>いちごミルクプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>照りたまチキン</li> <li>サラダ</li> <li>青菜とえのきの柚子和え</li> <li>豆腐としめじのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>チーズメンチカツ</li> <li>サラダ</li> <li>厚揚げとピーマンのオイスター炒め</li> <li>ミネストローネスープ</li> </ul>
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>焼き鯖</li> <li>サラダ</li> <li>大根と揚げのお味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこ揚げパン</li> <li>食パン</li> <li>ハムエッグ</li> <li>サラダ</li> <li>コーンスープ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>サラダ</li> <li>煮玉子</li> <li>麩のお味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットサンド</li> <li>食パン</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>シリアル</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ウインナー</li> <li>目玉焼き</li> <li>サラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり2種</li> <li>フルーツorゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きチョコリングパン</li> <li>食パン</li> <li>フルーツジュース</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>野菜キーマカレー</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>サラダ</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚の生姜焼き</li> <li>サラダ</li> <li>れんこんとひじきの胡麻マヨサラダ</li> <li>えのきとわかめのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートスパゲティ</li> <li>サラダ</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>鶏団子と春雨のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏と野菜天</li> <li>サラダ</li> <li>じゃが芋とそら豆のカレー炒め</li> <li>なめこのお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ビビンバ</li> <li>チョレギサラダ</li> <li>ユッケジャンスープ</li> <li>ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の味噌煮</li> <li>サラダ</li> <li>挽肉と茄子とピーマンの炒め物</li> <li>だご汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉豆腐</li> <li>白身魚の明太チーズ焼き</li> <li>サラダ</li> <li>南瓜のお味噌汁</li> </ul>
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>サラダ</li> <li>大根と揚げのお味噌汁</li> <li>モモ缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ワッフル</li> <li>食パン</li> <li>ハムエッグ</li> <li>サラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>明太子</li> <li>温泉玉子</li> <li>サラダ</li> <li>茄子のお味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サンドイッチ</li> <li>食パン</li> <li>ミートボール</li> <li>サラダ</li> <li>ココア</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ウインナー</li> <li>玉子焼き</li> <li>サラダ</li> <li>南瓜のお味噌汁</li> <li>キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり2種</li> <li>フルーツorゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リッチーズクロワッサン</li> <li>食パン</li> <li>フルーツジュース</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚味噌カツ</li> <li>サラダ</li> <li>春雨と胡瓜の酢の物</li> <li>豆苗と玉子のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>温玉牛丼</li> <li>ツナと大根とりんごのサラダ</li> <li>えのきとオクラのすまし汁</li> <li>ほうれん草のお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チャーハン</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>揚げ餃子</li> <li>サラダ</li> <li>長葱とわかめのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ササミチーズカツ</li> <li>サラダ</li> <li>緑野菜の胡麻和え</li> <li>豚汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚と野菜の塩タレ炒め</li> <li>玉子たっぷりポテトサラダ</li> <li>豆腐のお味噌汁</li> <li>白玉きなこ団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏のトマトチーズ焼き</li> <li>サラダ</li> <li>そら豆とベーコンのペペロンチーノ</li> <li>大根と揚げのお味噌汁</li> <li>きな粉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>デジカルビ</li> <li>サンチュ</li> <li>キムチ</li> <li>春雨サラダ</li> <li>トッポギ入りチゲスープ</li> </ul>

※旬のそら豆お好きですか？そら豆に含まれるビタミンB1、B2が糖質、脂質のエネルギー化を助けて疲労を溜めず代謝アップしてくれますよ！是非食べてみてください♪

\*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

\*都合により、内容が変更になることがございます。予めご了承願います。



# 6月の献立表

2026/6/22~



	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・納豆</li> <li>・のり</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・ほうれん草のお味噌汁</li> <li>・パン缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレンチトースト</li> <li>・食パン</li> <li>・ウインナー</li> <li>・スクランブルエッグ</li> <li>・サラダ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・焼き鯖</li> <li>・サラダ</li> <li>・大根と揚げのお味噌汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココア揚げパン</li> <li>・食パン</li> <li>・ハムエッグ</li> <li>・サラダ</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・白身魚の味噌焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・麩のお味噌汁</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎり2種</li> <li>・フルーツorゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チョコチップメロンパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ヤンニョムチキン</li> <li>・サラダ</li> <li>・チーズチヂミ</li> <li>・わかめと玉子のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ハンバーグデミソース</li> <li>・サラダ</li> <li>・ポテト</li> <li>・野菜のグリル</li> <li>・ビーンズスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉わかめうどん</li> <li>・かしわごはん</li> <li>・きゅうりとわかめの酢の物</li> <li>・ミルクプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・酢豚</li> <li>・切干ときゅうりとハムのサラダ</li> <li>・春雨と玉子のスープ</li> <li>・ごま団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チキン南蛮</li> <li>・サラダ</li> <li>・明太マヨパスタ</li> <li>・小松菜と揚げのお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛スタミナ炒め</li> <li>・夏野菜の揚げ浸し</li> <li>・豆腐のお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚の角煮</li> <li>・白身の磯辺揚げ</li> <li>・サラダ</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・えのきとわかめのすまし汁</li> </ul>
	29 (月)	30 (火)					
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ウインナー</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>・サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サンドイッチ</li> <li>・食パン</li> <li>・ミートボール</li> <li>・サラダ</li> <li>・ココア</li> </ul>					
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・いわしの梅しそフライ</li> <li>・サラダ</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・ほうれん草のお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ミックスフライ(コロッケ・白身・エビ)</li> <li>・サラダ</li> <li>・厚揚げとピーマンとじゃこの炒めもの</li> <li>・かきたま汁</li> </ul>					

\*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

\*都合により、内容が変更になることがございます。予めご了承願います。