

2025年 6月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

| 日  | 曜日 | 主 食      | 主 菜     | 副菜(デザート)  | 汁・飲物 | Kcal | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 食塩(g) |
|----|----|----------|---------|-----------|------|------|----------|-------|-------|
| 1  | 日  |          |         |           |      |      |          |       |       |
| 2  | 月  | ご飯       | チキンステーキ | スパサラダ     | みそ汁  | 671  | 25.0     | 14.0  | 3.8   |
| 3  | 火  | ご飯       | 炒り卵あんかけ | 豚小間炒め     | みそ汁  | 777  | 32.3     | 21.1  | 4.4   |
| 4  | 水  | ご飯       | アジフライ   | 酢の物       | みそ汁  | 708  | 24.3     | 14.9  | 3.5   |
| 5  | 木  | 中華丼      | サラダ     | ヤクルト1000  | スープ  | 623  | 20.0     | 8.9   | 2.8   |
| 6  | 金  | ご飯       | ハンバーグ   | 野菜サラダ     | みそ汁  | 678  | 23.2     | 19.1  | 2.3   |
| 7  | 土  | ご飯       | 甘塩サバ焼き  | 大根煮       | みそ汁  | 806  | 37.5     | 21.0  | 6.0   |
| 8  | 日  |          |         |           |      |      |          |       |       |
| 9  | 月  | ハヤシライス   | 変わりフランク | ミニサラダ     | スープ  | 868  | 29.6     | 32.2  | 4.6   |
| 10 | 火  | ご飯       | 厚揚げ焼き   | ごぼう和え     | みそ汁  | 792  | 20.9     | 27.9  | 2.7   |
| 11 | 水  | パン       | 唐揚げ     | 青菜和え      | シチュー | 615  | 33.4     | 22.1  | 4.4   |
| 12 | 木  | ご飯       | 菜の花焼売   | マカロニサラダ   | みそ汁  | 791  | 27.1     | 25.9  | 3.5   |
| 13 | 金  | ご飯       | キャベツ炒め  | 春雨和え パナナ  | みそ汁  | 779  | 25.6     | 14.2  | 2.7   |
| 14 | 土  |          |         |           |      |      |          |       |       |
| 15 | 日  |          |         |           |      |      |          |       |       |
| 16 | 月  | ご飯       | ポークステーキ | イタリアンサラダ  | スープ  | 722  | 23.6     | 20.1  | 3.2   |
| 17 | 火  | ご飯       | チキンカツ   | ツナサラダ     | スープ  | 678  | 21.5     | 18.6  | 1.8   |
| 18 | 水  | ご飯       | 肉豆腐煮    | 青菜炒め      | みそ汁  | 758  | 35.4     | 19.4  | 4.8   |
| 19 | 木  | ミートソース   | 野菜サラダ   | ジョア       | スープ  | 638  | 26.9     | 17.3  | 2.0   |
| 20 | 金  | ご飯       | 肉ニラ炒め   | 五目煮       | みそ汁  | 660  | 28.2     | 14.2  | 3.0   |
| 21 | 土  |          |         |           |      |      |          |       |       |
| 22 | 日  |          |         |           |      |      |          |       |       |
| 23 | 月  | 焼きそば     | ミニ春巻き   | ソフール      | スープ  | 606  | 22.1     | 23.7  | 5.2   |
| 24 | 火  | ご飯       | 生姜焼き    | 切り昆布煮     | みそ汁  | 736  | 26.8     | 21.9  | 4.4   |
| 25 | 水  | ご飯       | 唐揚げ     | ごま和え      | みそ汁  | 729  | 27.5     | 12.1  | 3.1   |
| 26 | 木  | シーフードドリア | 竹筴和え    |           | スープ  | 724  | 21.7     | 16.2  | 3.6   |
| 27 | 金  | ご飯       | 野菜のかき揚げ | 小松菜のなめ茸和え | みそ汁  | 632  | 11.8     | 9.6   | 2.4   |
| 28 | 土  |          |         |           |      |      |          |       |       |
| 29 | 日  |          |         |           |      |      |          |       |       |
| 30 | 月  | ドライカレー   | コロッケ    | 切り干しナポリタン | スープ  | 790  | 16.2     | 25.2  | 2.4   |
| 平均 |    |          |         |           |      | 717  | 25.5     | 19.1  | 3.5   |



[ひとこと] 梅雨時期は食中毒の発生が多くなります。  
手洗い・うがいをしっかりし、食品の取り扱いには  
注意しましょう。

令和7年 6月 献立

| 日  | 曜日 | 昼食                     |       |               |       | 夕食                         |                                      |               |         |
|----|----|------------------------|-------|---------------|-------|----------------------------|--------------------------------------|---------------|---------|
|    |    | 主食                     | 主菜    | 副菜(デザート)      | 汁・飲物  | 主食                         | 主菜                                   | 副菜(デザート)      | 汁・飲物    |
| 1  | 日  | ご飯                     | マーボ茄子 | きゅうりともやしのツナ和え | 汁物    | 赤飯                         | 鮭塩焼き・茹でほうれん草(付合せ)切り昆布油揚げの煮物・ポテトサラダ   |               | 汁物      |
| 2  | 月  |                        |       |               |       | ご飯                         | 肉じゃが                                 | きんぴらごぼう       | 汁物      |
| 3  | 火  |                        |       |               |       | ご飯                         | 焼き魚・浅漬け                              | 焼茄子のポン酢和え     | 汁物      |
| 4  | 水  |                        |       |               |       | ご飯                         | カブの煮物                                | 人参しりしり        | 汁物      |
| 5  | 木  |                        |       |               |       | ご飯                         | 生姜焼き                                 | ひじき煮          | 汁物      |
| 6  | 金  |                        |       |               |       | ご飯                         | 麻婆豆腐                                 | キャベツと青菜のナムル   | 汁物      |
| 7  | 土  | 親子丼                    |       | ジャーマンポテト      | スープ   | 梅じそご飯                      | 豚しゃぶ(ポン酢)茹でキャベツ人参8(付合せ)ちくわの磯辺揚げ・きゅうり |               | 汁物      |
| 8  | 日  | ご飯                     | 回鍋肉   | もやしのナムル・プリン   | 中華スープ | ご飯                         | ぶり鍋焼き・しょうが(付合せ)人参しりしり・カワラワケ小松菜お浸し    |               | 汁物      |
| 9  | 月  |                        |       |               |       | わかめうどん                     | かき揚げ                                 | フルーツ          | 花魁のお吸い物 |
| 10 | 火  |                        |       |               |       | ご飯                         | マーボ春雨                                | わかめとカニカマの中華和え | 汁物      |
| 11 | 水  |                        |       |               |       | ご飯                         | ピーマンとさつま揚げの胡麻炒め                      | 炒り豆腐          | 汁物      |
| 12 | 木  |                        |       |               |       | ちらし寿司                      | 筑前煮                                  | フルーツ          | 花魁のお吸い物 |
| 13 | 金  |                        |       |               |       | ご飯                         | チキンソテー                               | トマトマリネ        | 汁物      |
| 14 | 土  | カレーライス・ゆで卵             |       | コールスローサラダ・ゼリー | 汁物    | ご飯                         | 鯉ひらおの西京焼き・甘酢しょうが(付合せ)白菜のうま煮・マカロニサラダ  |               | 汁物      |
| 15 | 日  | ご飯                     | 酢鶏    | 玉子豆腐・杏仁豆腐     | スープ   | ご飯                         | どんかつトーストスパゲティ(付合せ)カワラワケ・洋風煮・コーヒゼリー   |               | 汁物      |
| 16 | 月  |                        |       |               |       | ご飯                         | 高野豆腐の煮物                              | キャベツの塩昆布和え    | 汁物      |
| 17 | 火  |                        |       |               |       | ご飯                         | 豚ニラ炒め                                | 酢の物           | 汁物      |
| 18 | 水  |                        |       |               |       | ご飯                         | 味噌煮魚・付け合わせ                           | モヤシのツナサラダ     | 汁物      |
| 19 | 木  |                        |       |               |       | ご飯                         | はんぺんフライ・付け合せ                         | 青菜の白和え        | 汁物      |
| 20 | 金  |                        |       |               |       | かけそば・浅漬け                   |                                      | とうもろこしの天ぷら    | フルーツ    |
| 21 | 土  | ご飯                     | 肉野菜炒め | ポテトサラダ・コーヒゼリー | スープ   | 冷やし中華(カニカマ)・カワラワケの豆乳クリーム和え |                                      |               |         |
| 22 | 日  | 三色丼<br>(玉子・ほうれん草・肉そぼろ) |       | マカロニサラダ       | スープ   | ご飯                         | コロヶ・人参いんげん(付合せ)・切り昆布と油揚げの煮物・カワラワケの   |               | 汁物      |
| 23 | 月  |                        |       |               |       | ご飯                         | 車麩の煮物・付け合わせ                          | 梅おかかきゅうり      | 汁物      |
| 24 | 火  |                        |       |               |       | ご飯                         | 肉豆腐                                  | わかめサラダ        | 汁物      |
| 25 | 水  |                        |       |               |       | ご飯                         | 煮魚・付け合わせ                             | 五目煮           | 汁物      |
| 26 | 木  |                        |       |               |       | ご飯                         | 鶏肉のみぞれ煮                              | 竹輪とオクラの和え物    | 汁物      |
| 27 | 金  |                        |       |               |       | 焼きそば                       | もずく酢和え                               | フルーツ          | 汁物      |
| 28 | 土  | ハヤシライス                 |       | スパサラ・杏仁豆腐     | 汁物    | ご飯                         | にしんの山椒煮・きんぴらごぼう・キャベツとコーンのお浸し         |               | 汁物      |
| 29 | 日  | ご飯                     | 生姜焼き  | 春雨サラダ・プリン     | 汁物    | ビビンバ・豆乳の含め煮・マカロニサラダ        |                                      |               |         |
| 30 | 月  |                        |       |               |       | ご飯                         | ゴーヤチャンプルー                            | 梅奴            | 汁物      |

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。  
※2 土日祝の夕食はクックデリになります。  
※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】

梅雨の時期は湿度が高く身体もその影響を受けやすくなります。特に胃腸の機能が低下しやすく食欲不振やむくみの原因になることがあります。6月の献立には生姜、にんにく、ねぎ、梅など薬膳食材をたくさん取り入れています。  
美味しく食べて梅雨を元気に乗り切りましょう。