2026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	月	シーフードピラフ		ハムカツ	スープ	740	23.1	26.8	3.6
2	火	ご飯	ひれかつ	五目煮	みそ汁	737	27.9	16.8	3.2
3	水	ご飯	ポークソテー	スパサラダ	みそ汁	797	26.6	26.7	3.0
4	木	ご飯	ハンバーグ	大根サラダ	スープ	681	21.6	19.4	3.2
5	金	パン	豚肉炒め	トマトサラダ	シチュー	761	38.3	39.3	3.6
6	土								
7	日								
8	月	ご飯	厚揚げ焼き	中華サラダ	みそ汁	712	26.3	17.4	3.4
9	火	たぬきそば	レンコンきんぴら	バナナ		680	20.3	7.7	4.3
10	水	炊き込み	マグロ唐揚げ	サラスパ和え	みそ汁	769	28.6	22.4	4.0
11	木	ご飯	揚げ餃子	切り干し煮	みそ汁	756	17.0	20.5	4.5
12	金	ご飯	チキンステーキ	ごま和え	スープ	633	25.0	9.6	2.9
13	土								
14	日								
15	月	ハヤシライス	カットポテト	ミニ春巻	スープ	826	23.1	31.3	3.7
16	火	ご飯	焼き魚	マカロニサラダ	みそ汁	779	29.3	24.9	4.0
17	水	三色丼	大根とさつま煮	ソフール	みそ汁	864	35.3	19.6	6.4
18	木	ナポリタン	茹野菜	フルーツ	玉子スープ	566	17.9	7.9	2.0
19	金	ご飯	肉団子煮	ごぼう和え	みそ汁	805	25.5	23.8	3.2
20	土								
21	日								
22	月	ご飯	肉とごぼう煮	ピーマン炒め	みそ汁	761	29.3	14.0	4.4
23	火	ビビンバ丼	ウインナー炒め	ジョア	みそ汁	883	29.2	29.8	4.2
24	水	ご飯	麻婆豆腐	キャベツ炒め	みそ汁	768	35.4	23.9	3.9
25	木	ご飯	ハンバーグ	カットポテト	玉子スープ	917	28.6	34.2	1.9
26	金	カレーライス		春雨サラダ	スープ	676	20.1	12.0	3.3
27	土								
28	日								
29	月	ご飯	厚揚げ焼き	青菜炒め	みそ汁	793	28.4	19.4	3.9
30	火	ご飯	はんぺんフライ	ツナサラダ	コーンスープ	734	19.7	20.7	2.9
					平均	756	26.2	21.3	3.6
					基準値	841	26.7	18.2	2.4

[ひとこと]
梅雨時、カビ等菌の発生しやすい時です
手洗いうがいを毎日きちんと行ない
身体に菌を入れないようにしましょう。

令和8年　6 月 献 立

日	曜日	昼食 主食	昼食 主菜	昼食 副菜(ﾃﾞｻﾞｰﾄ)	昼食 汁・飲物	夕食 主食	夕食 主菜	夕食 副菜(ﾃﾞｻﾞｰﾄ)	夕食 汁・飲物
1	月					ご飯	マーボ茄子	きゅうりともやしのツナ和え	汁物
2	火					ご飯	豚大根	白和え	汁物
3	水					ご飯	はんぺんのチーズ焼き	かぼちゃの含め煮	汁物
4	木					ご飯	魚の甘酢あんかけ	わかめときゅうりぬた	汁物
5	金					ご飯	信田巻き	ひじきの煮物	汁物
6	土	ご飯	回鍋肉	もやしとハムの酢の物・プリン	中華スープ	**ご飯**	**いわしの梅煮・茄子の吉野煮・もやしの酢の物**		**汁物**
7	日	親子丼		かぼちゃ煮・コーヒーゼリー	スープ	**梅じそご飯**	**豚しゃぶ(ポン酢)人参グラッセ(付合せ)とうもろこしのフリッター・カリフラ**		**汁物**
8	月					ご飯	豚肉とピーマンのオイスター炒め	茄子のからし味噌和え	汁物
9	火					ちらし寿司	筑前煮	わかめときゅうりのぬた	花麩のお吸い物
10	水					ご飯	麻婆春雨	ハムときゅうりのナムル	汁物
11	木					ご飯	ピーマンとさつま揚げの胡麻炒め	炒り豆腐	汁物
12	金					ご飯	里芋と鶏肉の煮物	人参しりしり	汁物
13	土	ご飯	生姜焼き	さつまいも煮・杏仁豆腐	汁物	**とろろそば・ちくわの磯辺揚げ・大根なます**			
14	日	冷やし中華		ジャーマンポテト・ゼリー	汁物	**ご飯**	**ぶりの甘酢あんかけ・セロリと人参のごまきんぴら・カリフラワーのサラダ**		**汁物**
15	月					焼きそば・紅生姜		玉子豆腐	汁物
16	火					ご飯	肉団子と野菜の中華あん	トマトのマリネ	汁物
17	水					ご飯	厚揚げとキャベツの肉味噌炒め	ふろふき大根	汁物
18	木					ご飯	魚のムニエル（付合せ）	さといものそぼろ煮	汁物
19	金					**あじさい御膳**			
20	土	三色丼（玉子・ほうれん草・肉そぼろ）		マカロニサラダ	汁物	**ビビンバ・カリフラワーの豆乳クリーム和え・コーヒーゼリー**			**汁物**
21	日	ご飯	肉野菜炒め	ポテトサラダ・コーヒーゼリー	汁物	**とうもろこしご飯**	**チキン南蛮・きゅうりの塩だれ・マンゴープリン**		**汁物**
22	月					ご飯	かに玉あんかけ	粉吹き芋	汁物
23	火					ご飯	車麩の煮物・付け合わせ	梅おかかきゅうり	汁物
24	水					そうめん		かき揚げ・浅漬け	フルーツ
25	木					ご飯	煮魚・付け合わせ	里芋ときのこのバター炒め	汁物
26	金					ご飯	鶏肉のみぞれ煮	竹輪とオクラの和え物	汁物
27	土	三色丼(そぼろ・玉子・青菜)		スパサラ・コーヒーゼリー	汁物	**冷やし中華・さつま芋の甘露煮**			**フルーツ**
28	日	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**	**さばの味噌煮・レバーの甘辛煮・大根なます**		**汁物**
29	月					ちらし寿司	肉じゃが	フルーツ	花麩のお吸い物
30	火					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うけやすくなります。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。