

2026 こ ん だ て ひ よ う 6月

	日	月	火	水	木	金	土	
		1日	2日	3日	4日	5日	6日	
朝		御飯 ルパンと大の煮物 かぶのゆかり和え すまし汁(揚げナス、うまい菜) ヤル汁	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン トマト 白菜のサラダ コンパス-ア(ひらたけ、もやし) 牛乳	御飯 里芋と人参の煮物 豆たっぷり味噌汁 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 約10種の和え物 味噌汁(冬瓜、オクラ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすとピーマンのチヂミ 小松菜と豆のサラダ コンパス-ア(キャベツ、もやし) ジョア	御飯 和風鶏肉の煮物 かぶのサラダ 味噌汁(じゃがいも、白菜) 牛乳	
昼		御飯 牛肉の柳川風 トマトとピーマンのチヂミ かぶのゆかり和え ルパン-ア缶	御飯 めばるの梅干し 車麩の煮物 わかのお浸し ルパン-ア缶	御飯 鶏魚の野菜あん(カレー) 竹輸入り切干大根の煮物 パスタ ルパン-ア缶	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 かぶの炒り煮 わかおのサラダ マヨネーズ	朝ドラふるさとごはん 梅入り黒豆ご飯 お好み焼 かぶの酢和え 肉味噌 豆腐入りみたらしソース		御飯 魚のトマトソース(サワラ) ふきと人参の煮物 わかおのサラダ ヨーグルト-ルパン-ア缶
夕		御飯 鶏の明太マヨネーズ焼 冬瓜のひしき煮 人参と蒸し鶏のサラダ 味噌汁(さといも、畑菜)	御飯 茄子と挽肉の味噌炒め さつま芋のレンジ煮 約10種の生薬風味 すまし汁(油揚げ、白ネギ)	御飯 ミートボールのコンソメ マカロニ(チキン) トマトとそらのサラダ ポタージュ	御飯 えび玉あんかけ インゴットのソテー 春雨の中華サラダ 中華スープ(じゃがいも、水菜)	御飯 魚のトマトソース(ブリ) ステーキのチヂミ パスタ コンパス-ア(白ネギ、もやし)	御飯 挽肉とピーマンの炒め物 中華風煮 茄子のレタッパ カレー風味野菜スープ(大根、そら豆)	御飯 挽肉とピーマンの炒め物 中華風煮 茄子のレタッパ カレー風味野菜スープ(大根、そら豆)
	1478.58 kcal 蛋白質(a): 50.31 脂質(e): 46.8 食塩相当量(a): 5.73	1486.09 kcal 蛋白質(a): 57.47 脂質(e): 44.22 食塩相当量(a): 6.35	1461.92 kcal 蛋白質(a): 49.71 脂質(e): 32.01 食塩相当量(a): 6.2	1467.23 kcal 蛋白質(a): 58.47 脂質(e): 42.26 食塩相当量(a): 6.3	1511.05 kcal 蛋白質(a): 50.41 脂質(e): 52.41 食塩相当量(a): 6.36	1533.91 kcal 蛋白質(a): 53.24 脂質(e): 55.92 食塩相当量(a): 6.06		
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
朝	御飯 ウインゴの野菜炒め ピーマン和え(チヂミ) コンパス-ア(人参、インゲン) 牛乳	御飯 茄子とピーマンの鍋しき かぶの和風汁(チヂミ) 味噌汁(冬瓜、ワカメ) ヤル汁	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン トマト インゴットのサラダ コンパス-ア(サツマイモ、しろ菜) 牛乳	御飯 薩摩揚げと大根の煮物 かぶのチヂミ 味噌汁(じゃがいも、小松菜) 牛乳	御飯 しんじょうの炒め煮 わかおと大豆のチヂミ すまし汁(かぼちゃ、玉ねぎ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ジャム&マーガリン かぶと玉ねぎの和え物 コンパス-ア(ぶなしめじ、水菜) ジョア	御飯 牛乳の野菜炒め 白菜と人参のチヂミ すまし汁(サツマイモ、畑菜) 牛乳	
昼	御飯 豚肉の漬物-和添え 里芋の田楽 わかおと蒲蓐のチヂミ ルパン-ア缶	御飯 鶏と車麩の煮物 竹輪と野菜の胡麻味噌炒め かぶのチヂミ ルパン-ア缶	昼食御膳～おいしい減塩御膳～ 玄米ごはん 鶏の黒酢はちみつ照焼 じゃが芋のルパン-ア缶 夏野菜のコンソメスープ ピリ(わかお)		御飯 豚肉とピーマンの塩炒め せんまいと油揚げの煮物 わかおの浸し ルパン-ア缶	御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜とアブリの炒め物 チヂミ ルパン-ア缶	御飯 鶏肉の甘辛煮 ルパン-ア缶	御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜と玉ねぎのチヂミ ルパン-ア缶
夕	御飯 かぶと卵焼 かぶの和風炒め わかおと和え 味噌汁(サツマイモ、キャベツ)	御飯 インゴットの野菜炒め かぶのひしき煮 わかおの辛子和え すまし汁(水菜、とろろ昆布)	御飯 生揚げの酢豚風 チヂミ わかおと和え 中華スープ(白菜、キクラゲ)	御飯 魚の南部焼(赤魚) チヂミ わかおの味噌煮 味噌汁(じゃがいも、白ネギ)	御飯 豆腐のかに風味あんかけ 人参のチヂミ 約10種の和え物 味噌汁(鮭、菜だいこん)	御飯 牛肉と野菜の炒め物 かぶの和風汁 わかおと和え物 すまし汁(キャベツ、青ネギ)	御飯 牛肉と野菜の炒め物 かぶの和風汁 わかおと和え物 すまし汁(キャベツ、青ネギ)	御飯 牛肉と野菜の炒め物 かぶの和風汁 わかおと和え物 すまし汁(キャベツ、青ネギ)
	1461.29 kcal 蛋白質(a): 59.73 脂質(e): 39.43 食塩相当量(a): 6.43	1472.02 kcal 蛋白質(a): 49.13 脂質(e): 35.29 食塩相当量(a): 6.3	1544.65 kcal 蛋白質(a): 58.39 脂質(e): 35.46 食塩相当量(a): 6.15	1443.97 kcal 蛋白質(a): 60.29 脂質(e): 35.81 食塩相当量(a): 6.12	1469.03 kcal 蛋白質(a): 58.37 脂質(e): 31.01 食塩相当量(a): 6.14	1458.07 kcal 蛋白質(a): 49.66 脂質(e): 31.43 食塩相当量(a): 6.38	1420.86 kcal 蛋白質(a): 52.87 脂質(e): 35.61 食塩相当量(a): 6.39	
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
朝	御飯 かぶのそぼろ煮 豆たっぷり味噌汁 味噌汁(玉ねぎ、なめこ) 牛乳	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め わかおの味噌汁 味噌汁(菜だいこん、油揚げ) ヤル汁	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートボール わかおのレタッパ コンパス-ア(さといも、畑菜) 牛乳	御飯 アロカリとピーマンの炒め物 マカロニ 味噌汁(サツマイモ、しいたけ) 牛乳	御飯 炒り豆腐(シラス)のチヂミ わかおのレタッパ 味噌汁(白玉、菜の花) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆とウインナーのトマト炒め 小松菜の和え物 コンパス-ア(じゃがいも、しいたけ) ジョア	御飯 薩摩揚げと大根の煮物 わかおの和え物 味噌汁(サツマイモ、白菜) 牛乳	
昼	御飯 アブリと玉ねぎの煮物 インゴットの生薬和え ルパン-ア缶	御飯 肉じゃが(豚肉) アロカリと玉ねぎの炒め物 ピーマン和え(白菜) ルパン-ア缶	御飯 牛肉とじゃが芋の煮物 わかおのチヂミ わかおの和風汁 ピリ	御飯 めばるの山椒焼 鶏肉の卵とじ 春雨のチヂミ ルパン-ア缶	御飯 豚肉の梅しそ焼 ごぼろのチヂミ 約10種の和え物 ルパン-ア缶	御飯 海苔団子と野菜の炒め煮 わかおのチヂミ わかおと和え物 ルパン-ア缶	御飯 夏野菜のチヂミ わかおの和え物 もやしと青じそレタッパ ヨーグルト-ルパン-ア缶	
夕	御飯 かぶと玉ねぎの炒め物 かぶの中華レタッパ 中華スープ(オクラ、赤ピーマン)	御飯 魚のオーロソース焼(ホッケ) ひしきの炒め煮 わかおのチヂミ 味噌汁(花魁、かぼちゃ)	御飯 魚すり身の松風焼 かぶの炒め煮 わかおのチヂミ 味噌汁(花魁、かぼちゃ)	御飯 鶏肉の中華炒め かぶの風味あんかけ わかおのチヂミ 中華スープ(チンゲン菜、キクラゲ)	御飯 魚の南蛮漬(サワラ) かぶの風味炒め 白菜のチヂミ すまし汁(キャベツ、水菜)	御飯 鶏肉の中華煮 青梗菜の和え物 中華スープ(冬瓜、油揚げ)	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼(タラ) ピーマン炒め わかおの和え物 すまし汁(キャベツ、庄内麩)	
	1488.02 kcal 蛋白質(a): 51.42 脂質(e): 44.04 食塩相当量(a): 6.48	1480.55 kcal 蛋白質(a): 54.61 脂質(e): 40.49 食塩相当量(a): 6.07	1562.7 kcal 蛋白質(a): 55.32 脂質(e): 60.75 食塩相当量(a): 6.34	1495.04 kcal 蛋白質(a): 56.3 脂質(e): 41.98 食塩相当量(a): 6.34	1524.79 kcal 蛋白質(a): 55.98 脂質(e): 50.96 食塩相当量(a): 6.46	1455.38 kcal 蛋白質(a): 57.85 脂質(e): 40.35 食塩相当量(a): 6.46	1414.2 kcal 蛋白質(a): 53.61 脂質(e): 33.53 食塩相当量(a): 6.38	
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
朝	御飯 厚焼卵 ピーマン和え(かぶ) すまし汁(ひらたけ、かぶ) 牛乳	御飯 高野豆腐の含め煮 青梗菜のなめ煮和え 味噌汁(鮭、サツマイモ) ヤル汁	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チヂミ入りかぶのチヂミ かぶと玉ねぎのチヂミ コンパス-ア(かぶ、そら豆) 牛乳	御飯 そぼろ炒め わかおのチヂミ すまし汁(ひらたけ、チンゲン菜) 牛乳	御飯 車麩と煮の煮物 ごぼろのチヂミ 味噌汁(冬瓜、ほうれん草) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かぶの野菜炒め わかおのチヂミ コンパス-ア(白菜、かぼちゃ) ジョア	御飯 小松菜と生揚げの炒め物 わかおのチヂミ 味噌汁(じゃがいも、水菜) 牛乳	
昼	御飯 魚の沢煮(マス) なすのチヂミ炒め わかお ルパン-ア缶	御飯 アブリの卵とじ 薩摩揚げとわかおの炒め物 豆のチヂミ ルパン-ア缶	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のチヂミ ルパン-ア缶	麺の日 ちゃんぽんめん じゃが芋のチヂミ ピーマンと白菜のチヂミ ルパン-ア缶		御飯 魚のオーロソース焼(赤魚) かぶとウインナーのチヂミ 青梗菜とわかおの中華和え ルパン-ア缶	御飯 魚のチヂミ炒め わかおの和え物 わかおのチヂミ ルパン-ア缶	
夕	御飯 じゃが芋とピーマンの煮物 小松菜のゆず湯 味噌汁(さといも、畑菜)	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 野菜の塩炒め わかおのチヂミ 中華スープ(白菜、コーン)	御飯 豚のチヂミ風味焼 マカロニとわかおのチヂミ わかおのおかか和え 味噌汁(えのき、しいたけ)	御飯 魚の韓国風照焼(ハ) つみれと野菜の煮物 かぶの甘酢漬 豆腐スープ(かぼちゃ、白ネギ)	御飯 冷しゃぶ 里芋と竹輪の煮物 大根と干しエビの和え物 すまし汁(人参、そら豆)	御飯 魚のおぼろ昆布菜(メバル) かぶの炒め わかおと蒸し鶏のチヂミ 味噌汁(オクラ、白ネギ)	御飯 ルパン-ア缶 かぶとピーマンのチヂミ炒め わかおのチヂミ コンパス-ア(大根、コーン)	
	1479.68 kcal 蛋白質(a): 59.4 脂質(e): 44.32 食塩相当量(a): 6.33	1482.31 kcal 蛋白質(a): 50.75 脂質(e): 35.43 食塩相当量(a): 6.26	1461.81 kcal 蛋白質(a): 59.72 脂質(e): 46.74 食塩相当量(a): 6.43	1482.31 kcal 蛋白質(a): 49.2 脂質(e): 46.79 食塩相当量(a): 6.36	1470.78 kcal 蛋白質(a): 57.79 脂質(e): 43.85 食塩相当量(a): 6.32	1457.44 kcal 蛋白質(a): 59.63 脂質(e): 47.32 食塩相当量(a): 6.44	1458.41 kcal 蛋白質(a): 53.71 脂質(e): 42.65 食塩相当量(a): 6.39	
朝	御飯 大根とつみれの煮物 金時煮豆 味噌汁(畑菜、えのき) 牛乳	御飯 厚焼卵 アブリと蒸し鶏のチヂミ和え 味噌汁(白菜、枝豆) ヤル汁	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン じゃが芋と玉ねぎの炒め物 ピーマン和え(チヂミ) コンパス-ア(しいたけ、ほうれん草) 牛乳	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。				
昼	御飯 白身魚のチヂミ もやしとピーマンの炒め物 人参のチヂミ ヨーグルト-ルパン-ア缶	御飯 海苔団子と野菜の煮物 南瓜とピーマンのチヂミ わかおのチヂミ ルパン-ア缶	御飯 鯖のチヂミ焼 車麩の煮物 小松菜の和風汁 ヨーグルト-ルパン-ア缶					
夕	御飯 牛肉と野菜の味噌炒め 青梗菜と竹輪の煮浸し かぶの梅和え すまし汁(絹ごし豆腐、青ネギ)	御飯 魚の田楽(ち) かぶの甘辛炒め わかおのチヂミ すまし汁(鮭、畑菜)	御飯 豚肉のチヂミ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨のチヂミ すまし汁(絹ごし豆腐、菜だいこん)					
	1527.34 kcal 蛋白質(a): 51.32 脂質(e): 49.85 食塩相当量(a): 6.1	1467.55 kcal 蛋白質(a): 49.85 脂質(e): 36.34 食塩相当量(a): 6.25	1467.84 kcal 蛋白質(a): 61.31 脂質(e): 46.45 食塩相当量(a): 6.45					