

みどりの苑 予定献立表

令和 8年6月1日 (月)～令和 8年6月8日 (月)

みどりの苑

常食

日付	朝食	昼食	夕食	成分値
6/1 (月)	食パン 擬製豆腐 豆とベーコンのスープ 赤ぶどうジュース	御飯 ぶりの香味焼き 鶏ちゃん チンゲン菜と油揚げの 塩ポン和え すまし汁 (大根葉・しめじ)	御飯 ハンバーグ (おろしソース) 白菜と糸昆布の煮物 フルーツ (パイナップル・白桃缶)	エネルギー 1357 kcal たんぱく質 52.1 g 脂質 45.5 g カルシウム 467 mg 食塩相当量 5.66 g
6/2 (火)	御飯 ハムチーズピカタ うまい菜となめこの 白ごま和え 味噌汁(キャベツ・もやし) 飲むヨーグルト	御飯 たらソテーの 和風バターソース れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーの スローサラダ	御飯 豚肉の生姜煮 松風焼き 胡瓜のレモン酢和え	エネルギー 1375 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 38.0 g カルシウム 1018 mg 食塩相当量 6.30 g
6/3 (水)	御飯 かも団子 キャベツとえのきの ナムル和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ) 白ぶどうジュース	御飯 鶏肉のマリネソース焼き 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草と竹輪の 麦味噌和え	御飯 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉のとろみ炒め カリフラワーの 香味ドレサラダ	エネルギー 1374 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 42.9 g カルシウム 391 mg 食塩相当量 5.33 g
6/4 (木)	御飯 ほうれん草オムレツ インゲンとコーンの 洋風お浸し 味噌汁(あさり・油揚げ) 飲むヨーグルト	醤油ラーメン かにシューマイ ポテトサラダ	御飯 さばの西京焼き 高野豆腐と鶏肉の サイコロ煮 白菜のレモン風味	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 41.7 g カルシウム 760 mg 食塩相当量 9.14 g
6/5 (金)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃが芋・人参) 飲むヨーグルト	御飯 鶏肉のマスタード焼き 卵の花 ブロッコリーのごまドレサラダ コンソメスープ (セロリ・ブロッコリー)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 フルーツ(みかん缶)	エネルギー 1440 kcal たんぱく質 50.5 g 脂質 45.3 g カルシウム 970 mg 食塩相当量 6.64 g
6/6 (土)	御飯 玉子焼き もやしと平天の 和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ) コーヒー牛乳	御飯 ホキの香草パン粉焼き (オーロラソース) 金平ごぼう 白菜と油揚げの豆乳和え	御飯 豚肉のピリ辛炒め 切干大根 奴豆腐(梅ダレ)	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 46.7 g カルシウム 666 mg 食塩相当量 5.83 g
6/7 (日)	御飯 白身魚のつみれ ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(白菜・油あげ) 飲むヨーグルト	御飯 牛肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 インゲンと竹輪の わさび和え	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 南瓜サラダ	エネルギー 1407 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 41.2 g カルシウム 759 mg 食塩相当量 5.59 g
6/8 (月)	クリームパン チキンナゲット (ケチャップソース) コーンポタージュ りんごジュース	御飯 カレーのグリル (タルタルソース) ベーコンと枝豆の 塩バターソース フルーツ(マンゴー缶)	御飯 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き 胡瓜の昆布和え	エネルギー 1455 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 53.9 g カルシウム 357 mg 食塩相当量 4.66 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和 8年6月9日 (火)～令和 8年6月15日 (月)

みどりの苑

常食

日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
6/9 (火)	御飯 お魚厚揚げの煮物 キャベツの アイランドドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	チキンカレー 福神漬け 玉ねぎとツナの ミニオムレツ ほうれん草と平天の 白ごま和え	御飯 白身魚の唐揚げ (甘酢あんかけ) 冬瓜の煮物 白菜と大根葉の和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1414 kcal 58.1 g 37.1 g 1337 mg 6.55 g
6/10 (水)	御飯 5品目の玉子焼き フロックリ-と油揚げの おから和え 味噌汁(白菜・もやし) 赤ぶどうジュース	ちらし寿司 れんこんと竹輪の金平 インゲンのスローサラダ	御飯 回鍋肉 昆布大豆煮 杏仁豆腐の黄桃缶添え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1371 kcal 44.7 g 38.9 g 548 mg 6.17 g
6/11 (木)	御飯 照り焼き風肉団子 大根とコーンの 和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 飲むヨーグルト	御飯 あじの山椒煮 しろなと鶏肉の炒め物 キャベツと平天の 香味ドレサラダ	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの炒め煮 とろろのかつお梅和え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1387 kcal 67.0 g 35.2 g 925 mg 5.88 g
6/12 (金)	御飯 大豆ミートハンバーグ 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ) 飲むヨーグルト	きつねうどん ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーのサラダ	御飯 ホキの揚げびたし もやしと豚肉の炒め物 白菜とニラの和え物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1434 kcal 54.2 g 41.0 g 606 mg 7.72 g
6/13 (土)	御飯 筑前煮 ほうれん草とちりめんの ピーナツ和え のり佃煮 味噌汁(あさり・白ねぎ) コーヒー牛乳	御飯 さばの照り焼き 大根と鶏肉の炒め物 玉子豆腐	御飯 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉の サイコロ煮 キャベツと平天の バジルドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1562 kcal 76.0 g 54.1 g 773 mg 6.98 g
6/14 (日)	御飯 プレーンオムレツ (トマトソース) 白菜の香味和え 味噌汁 (じゃが芋・もやし) 飲むヨーグルト	御飯 豚肉と里芋の煮込み キャベツとツナの炒め物 奴豆腐	御飯 さわらの西京焼き マカロニサラダ パイン缶の オレンジジュレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1420 kcal 59.0 g 39.7 g 721 mg 5.25 g
6/15 (月)	食パン ポロニアソーセージ キャベツと豚肉の カレースープ りんごジュース	木の葉丼 じゃが芋と豚肉の煮物 ほうれん草の バンバンドレサラダ	御飯 焼き肉風 一口がんもの煮物 大根の大葉ドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1306 kcal 43.1 g 45.3 g 756 mg 6.69 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和 8年6月16日 (火)～令和 8年6月23日 (火)

みどりの苑

常食

日付	朝食	昼食	夕食	成分値	
6/16 (火)	御飯 玉子焼 うまい菜と油揚げの 和え物 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 豚肉とキャベツの 野菜炒め 肉シューマイ インゲンとパプリカの スローサラダ	御飯 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き もやしと平天の リンゴドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1479 kcal 65.1 g 49.5 g 888 mg 5.55 g
6/17 (水)	御飯 千草焼き チンゲン菜とコーンの おからサラダ 味噌汁(里芋・もやし) 赤ぶどうジュース	防災訓練 調理不要食(鶏そぼろ丼) 洋梨缶 	御飯 鶏の唐揚げ 大根の金平 ヨーグルトの はちみつソースかけ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1332 kcal 40.6 g 35.2 g 240 mg 5.54 g
6/18 (木)	御飯 メヌケの山椒煮 白菜と竹輪の ピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ) 飲むヨーグルト	御飯 ハンバーグ(ドミソース) ひじきと油揚げの煮物 うまい菜とツナの ごまドレサラダ	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ れんこんの炒めなます フルーツ(洋梨缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1487 kcal 59.6 g 47.7 g 889 mg 6.04 g
6/19 (金)	御飯 チキンピカタ ほうれん草と平天の お浸し 味噌汁(えのき・人参) 飲むヨーグルト	御飯 えびマカロニグラタンフライ 切干大根の煮物 ブロッコリーの たらこマヨサラダ	御飯 肉じゃが 冷奴 もやしの土佐酢和え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1458 kcal 56.7 g 39.2 g 920 mg 6.97 g
6/20 (土)	御飯 かに玉 納豆 味噌汁 (玉ねぎ・うまい菜) コーヒー牛乳	鶏南蛮うどん ごぼうと豚肉の炒り煮 大根とツナの 香味ドレサラダ	御飯 赤魚の焼き浸し 絹揚げのそぼろ煮 キャベツとインゲンの 白ごま和え	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1535 kcal 67.4 g 42.9 g 578 mg 9.55 g
6/21 (日)	御飯 鶏つみれの煮物 カリフラワーの アイランドドレサラダ 味噌汁(大根・人参) 飲むヨーグルト	赤飯 刺身盛り 高野豆腐のサイコロ煮 茶碗蒸し フルーツ(マンゴー缶)	御飯 豚肉の和風炒め 南瓜の含め煮 しろなと竹輪の からし和え 昆布佃煮	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1506 kcal 67.3 g 39.3 g 863 mg 7.67 g
6/22 (月)	こしあんぱん スクランブルエッグ (ケチャップソース) 白菜とベーコンのポトフ 白ぶどうジュース	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜とえのきの 和え物	御飯 さばの照り煮 れんこんと平天の金平 コールスローサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1397 kcal 56.3 g 43.6 g 319 mg 5.49 g
6/23 (火)	御飯 オレンジチキン アスパラと玉ねぎの 塩ごま和え 味噌汁(里芋・大根葉) 飲むヨーグルト	鮭フレーク丼 キャベツと豚肉の炒め煮 フルーツ (黄桃缶・白桃缶)	御飯 肉団子の野菜あん 大豆とこんにやくの煮物 ブロッコリーとパプリカの バジルドレサラダ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量	1405 kcal 56.6 g 38.2 g 891 mg 5.84 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。

みどりの苑 予定献立表

令和 8年6月24日 (水)～令和 8年6月30日 (火)

みどりの苑

常食

日付	朝食	昼食	夕食	成分値
6/24 (水)	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ しろなのナムル和え 味噌汁(大根・あさり) 赤ぶどうジュース	御飯 豚肉とニラの オイスター炒め かみつみれの煮物 キャベツの和風ドレサラダ	御飯 いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティーサラダ	エネルギー 1370 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 40.0 g カルシウム 652 mg 食塩相当量 5.95 g
6/25 (木)	御飯 ミートオムレツ 白菜と人参のしろごま和え 味噌汁(油揚げ・椎茸) 飲むヨーグルト	御飯 ホキソテーの オニオンソース 大根と豚肉のとろみ炒め カリフラワーとインゲンのサラダ	御飯 豚肉の塩麴蒸し 茎わかめと絹揚げの 炒め煮 ミルク寒天の マンゴーソースかけ	エネルギー 1402 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 40.5 g カルシウム 1007 mg 食塩相当量 5.78 g
6/26 (金)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 ほうれん草の ピーナツ和え 味噌汁(大根・ねぎ) 飲むヨーグルト	キーマカレー 福神漬け 玉ねぎとツナのマリネ 手作りすいかゼリー	御飯 白身魚の煮付け 高野豆腐のそぼろ煮 かつおねり梅	エネルギー 1381 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 36.9 g カルシウム 1244 mg 食塩相当量 6.57 g
6/27 (土)	御飯 いんげんとウィンナーのソテー さつまもサラダ 金時豆煮 味噌汁(しろな・竹輪) コーヒー牛乳	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの 酢味噌和え すまし汁 (しいたけ・わかめ)	御飯 豚カツの卵とじ チンゲン菜と鶏肉の 炒め物 白菜のレモン風味	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 40.6 g カルシウム 743 mg 食塩相当量 7.01 g
6/28 (日)	御飯 チキンナゲット (野菜ソース) ブロッコリーのスロ-サラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) 飲むヨーグルト	御飯 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 フルーツ (洋梨缶・パイ缶)	御飯 赤魚の西京焼き ひじきと豚肉の炒め物 カリフラワーとコンの 香味ドレサラダ	エネルギー 1416 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 35.1 g カルシウム 1040 mg 食塩相当量 6.56 g
6/29 (月)	御飯 玉子焼き うまい菜とえのきの 豆乳和え 味噌汁(白菜・わかめ) りんごジュース	ちらし寿司 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツと竹輪の和え物	御飯 タンドリーチキン 茄子の味噌炒め 南瓜サラダ	エネルギー 1402 kcal たんぱく質 48.6 g 脂質 43.8 g カルシウム 419 mg 食塩相当量 5.77 g
6/30 (火)	御飯 白身魚揚げの煮物 大根のハンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 飲むヨーグルト	御飯 合鴨スモーク キャベツと平天の煮浸し オクラとろろ和え	御飯 豚肉のごま醤油炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物	エネルギー 1444 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 49.1 g カルシウム 949 mg 食塩相当量 5.83 g

◆都合により、献立内容が変更になる場合があります。