

	日	月	火	水	木	金	土	
		1日	2日	3日	4日	5日	6日	
朝		御飯 ハンペンとフキの煮物 カブのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ミートオムレツ 白菜のサラダ 梅びしお 味噌汁 ミルク	御飯 里芋と人参の煮物 菜の花お浸し ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ウインナーの野菜炒め カリフラワーのサラダ 調味噌 味噌汁 ミルク	御飯 なすと竹輪の煮物 角切さつま芋レンヂサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 和風スクランブル かぶのサラダ のりの佃煮 味噌汁 ミルク	
昼		麦飯 鶏の唐揚げおろしあん モヤシとピーマンのソテー とろろ すまし汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 めばるの照焼 車麩の煮物 オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 ミートボールのコンソメ煮 そばろ炒め パンキンサラダ 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 じゃが芋金平 ホウレン草とツナの和え物 すまし汁 フルーツ・リンゴ缶	ツナとスッパのスパゲティ 青梗菜とアサリの炒め物 キンキサラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 ハサのマヨネーズ蒸 付合せ ふきと油揚げの煮物 白菜のサラダ 味噌汁 フルーツ・白桃缶	
おやつ		ミニたい焼き	いちごゼリー	パンケーキ	ヨーグルトパバロア	黒糖まんじゅう	黒ゴマプリン	
夕		御飯 つみれとレンコンの煮物 じゃが芋の炒め物 人参と蒸し鶏のサラダ 味噌汁	御飯 茄子と挽肉の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 ホウレン草の生姜風味 すまし汁	御飯 ますの柚子胡椒焼 マカロニソテー トマトとそら豆のサラダ ホタテジュ	御飯 えび玉あんかけ アスパラとピーマンのソテー 春雨の中華サラダ 中華スープ	御飯 たらのパン粉焼 じゃが芋のガーリックソテー モヤシのサラダ 味噌汁	御飯 挽肉とピーマンの炒め物 中華風煮 ブロッコリーのチーズサラダ 中華スープ	
朝	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
朝	御飯 茄子とピーマンの甘辛炒め ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 カブとピーマンの炒め 白菜の柚香和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ハンペンと野菜煮物 インゲンの和風ドレッシング 梅びしお 味噌汁 ミルク	御飯 ツナと大根の炒り煮 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ウインナーの野菜炒め キュウリと大豆のサラダ 調味噌 味噌汁 ミルク	御飯 竹輪の野菜炒め 菜の花とシメジの磯和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 厚焼卵 白菜と人参のサラダ のりの佃煮 味噌汁 ミルク	
昼	御飯 豚肉の漬焼・オロシ添え 里芋の田楽 ホウレン草と蒲鉾のサラダ すまし汁 フルーツ・ハイン缶	チキンカレー 菜の花のサラダ コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 めばるの照焼 ごぼうの炒り煮 かぶの梅じそドレッシング すまし汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め なすの揚げ煮 モヤシのお浸し 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 ハサのタルソース焼 冬瓜とアサリの炒め物 さつま芋サラダ すまし汁 フルーツ・白桃缶	朝ドラふるさとご飯 梅入り黒豆ごはん お好み焼 ナスとキュウリのホシ酢和え 肉咬み 豆乳プリン みたらしソース		御飯 筑前煮 大根の炒め物 小松菜とハムのサラダ すまし汁 フルーツ・ハイン缶
おやつ	プチシュー	プチケーキ	パニラパバロア	プリン	吹雪まんじゅう	チョコパン	ぶどうゼリー	
夕	御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん アスパラの和風炒め オクラのホシ酢和え 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の炒め 南瓜のいとし煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁	御飯 生揚げの酢豚風 シューマイ キャベツのくるみ和え 春雨スープ	御飯 シルバーの南部焼 ブロッコリーの和風炒め カブとワカメの辛子和え すまし汁	御飯 豆腐のかに風味あんかけ 人参ソテー ホウレン草の磯和え 味噌汁	御飯 鶏肉の塩焼 カレー風味煮 モヤシとピーマンの和え物 すまし汁	御飯 魚のバーベキューソース焼 付合せ なすのくず煮 オクラの生姜和え 味噌汁	
朝	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
朝	御飯 かぶのそぼろ煮 モロヘイヤのシラス和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 ミートオムレツ オクラお浸し 梅びしお 味噌汁 ミルク	御飯 ブロッコリーとピーマンの炒め物 小松菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 じゃが芋とツナのコンソメソテー キュウリのドレッシング和え 調味噌 味噌汁 ミルク	御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 薩摩揚げと大根の煮物 ホウレン草のシラス和え のりの佃煮 味噌汁 ミルク	
昼	御飯 アジフライ さつま揚げと玉葱の煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 肉じゃが 小松菜と竹輪の炒め物 白菜のピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 たらのチーズ焼 かぶの煮物 春雨サラダ ホウレン草の和風ドレッシング トマトスープ フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉の梅じそ焼 かぶの煮物 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ・ハイン缶	御飯 めばるの山椒焼 ごぼうの炒り煮 かぶの梅和え 味噌汁 フルーツ・洋梨缶	健幸御膳 玄米ごはん 鰯の黒酢はちみつ照焼 じゃが芋のカレーソテー 夏野菜のジュレサラダ インゲン豆のポタージュ マスカットゼリー		御飯 鶏肉の香味ソース 南瓜の煮物 もやしの青じそドレッシング かき玉汁 フルーツ・フルーツカクテル缶
おやつ	杏仁豆腐	ケーキ	コーヒーゼリー	抹茶パンケーキ	メロンフルーチェ	まんじゅう	いちごゼリー	
夕	御飯 カニ玉 ホウレン草の炒め物 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ	御飯 魚のトマトソース 付合せ コンソメ煮 シエルマカロニサラダ ホタテジュ	御飯 ネギ塩チキン 付合せ ひじきの炒め煮 キャベツのカラシ和え 味噌汁	御飯 シルバーの南蛮漬 冬瓜のかに風味あんかけ モヤシの中華和え 中華スープ	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 冬瓜の香味炒め 白菜のサラダ すまし汁	御飯 回鍋肉 カリフラワーの中華煮 青梗菜と蒸し鶏の和え物 中華スープ	御飯 たらの味噌マヨネーズ焼 ピーマン炒め インゲンの生姜和え すまし汁	
朝	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
朝	御飯 かぶの洋風煮 ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 高野豆腐の含め煮 青梗菜のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 チーズ入りスクランブル カリフラワーとコンのサラダ 梅びしお 味噌汁 ミルク	御飯 なすとピーマンのソテー オクラのかか和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 車麩の煮物 ごぼうサラダ 調味噌 味噌汁 ミルク	御飯 かんもとの野菜の煮物 モヤシのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 小松菜と生揚げの炒め物 キュウリとワカメのホシ酢和え のりの佃煮 味噌汁 ミルク	
昼	御飯 ハヤシライス ホテトサラダ スッパのガーリックソテー コンソメスープ 炭酸ゼリー	御飯 アサリの卵とじ 揚げナスのそぼろあん 豆サラダ 味噌汁 フルーツ・ハイン缶	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ・バナナ	御飯 海鮮のオイスター炒め 大芋 ピーマンと白菜のカラシ和え 中華スープ フルーツ・リンゴ缶	御飯 豚肉のニンニク焼 里芋と竹輪の煮物 アスパラの中華和え すまし汁 フルーツ・マンゴー缶	ちゃんぽんめん シューマイ 小松菜のナムル フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 ハサのマヨネーズ焼 レンコンのそぼろ炒り煮 なすの生姜和え 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	
おやつ	コーヒーロール	オレンジゼリー	抹茶パンケーキ	みかんフルーチェ	たい焼き	抹茶ゼリー	どら焼き	
夕	御飯 ゴーヤチャンプル 冬瓜の煮物 小松菜の柚子浸し 味噌汁	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 野菜の塩焼炒め キャベツのゴマ和え 中華スープ	御飯 鰯のバター醤油風味焼 マカロニのトマト煮 ホウレン草のおかか和え 豆乳スープ	御飯 鶏肉の韓国風照焼 つみれと野菜の煮物 かぶとワカメのサラダ 味噌汁	御飯 ムルサのピカタ インゲンの炒め物 青梗菜とわかめのサラダ コンソメスープ	御飯 ハンバーグ カブの炒め キャベツと蒸し鶏のサラダ 味噌汁	御飯 マールのおぼろ昆布蒸 付合せ カリフラワーとピーマンのカレー炒め ホウレン草とシラスのお浸し コンソメスープ	
朝	28日	29日	30日	<div style="text-align: center;"> <h2>渋谷区 つばめの里・本町東</h2> <h1>令和8年 6月 献立表</h1> </div>				
夕	御飯 大根とつみれの煮物 春菊のくるみみね和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 じゃが芋とハムの炒め物 ブロッコリーと蒸し鶏のゴマ和え ふりかけ 味噌汁 ミルク	御飯 インゲンとさつま揚げの煮物 ピーナッツ和え 梅びしお 味噌汁 ミルク					
おやつ	あんパン	メロンゼリー	和菓子					
夕	御飯 スパニッシュオムレツ もやしとゴーヤの炒め物 人参サラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 肉団子と野菜の煮物 南瓜とピーマンのソテー スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	かき揚げ アサリの卵とじ 大根とワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ・ハイン缶	御飯 豚肉のスタミナ炒め 竹輪の煮物 春雨サラダ すまし汁	<div style="text-align: right;"> <small>※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。</small> </div>			