

令和 7年 6月 1日



6月予定献立一覧表



弦巻の家

		6月1日(日)	
朝		御飯 ハンペンとフキの煮物 カブのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・菜の花) 牛乳	
昼		御飯 鶏の唐揚げおろしあん モヤシとピーマンのソテー すまし汁(そうめん・しいたけ) ヨーグルト・フルーツソース	
夕		御飯 豆腐の明太ソース煮 冬瓜のひすい煮 人参のフレンチサラダ 味噌汁(里芋・畑菜)	
1日合計		kcal 1515 水分 889.7 g 蛋白質 60.24 g 脂質 43.57 g 食塩相当 7.65 g	kcal g g g g
備考	※仕入れの都合によりメニューが変わる場合があります。何卒ご了承ください。		

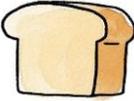
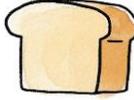


6月予定献立一覧表



弦巻の家

令和7年6月2日 ~ 令和7年6月8日

	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)	6月8日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ジャーマンポテト 白菜のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 厚焼卵 菜の花のシラス和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 牛乳	御飯 里芋と人参の煮物 ほうれん草とツナの和え物 味噌汁(なめこ・オクラ) 牛乳	御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 小松菜と蒸し鶏のサラダ 味噌汁(花麩・トロ昆布) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ かぶのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ ピーナッツ和え(モヤシ) 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	御飯 白菜の卵とじ ゆかり風味(フロccoliー) 味噌汁(ネギ・わかめ) 牛乳
昼	御飯 めばるの梅ソース 車麩のそぼろあんかけ オクラのお浸し 味噌汁(青梗菜・人参) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 揚魚の野菜あん 竹輪入り切干大根の煮物 パンフキンサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 茄子の炒り煮 お豆のサラダ すまし汁(白菜・葉大根) フルーツ・リンゴ缶	御飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 ヒジキサラダ 味噌汁(ひらたけ・ネギ) フルーツ・マンゴー缶	【花想いハレの日寿司】 かきまぶり(ちらし寿司) 蒸し鶏のオクラおろし すまし汁(豆腐・三つ葉) デザート  <p>かきまぶりは、和歌山県の郷土料理です♪</p>	御飯 豚肉の漬焼・オロシ添え 里芋の田楽 すまし汁(そうめん・ネギ) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 ジャガ芋とコーンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ひらたけ) フルーツ・パイン缶
夕	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレーズン煮 ホウレン草の生姜風味 野菜椀	御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー(カレー) トマトとそら豆のサラダ ホタージュ	御飯 えび玉あんかけ アスパラソテー 春雨の中華サラダ 中華スープ	御飯 たらのハーブグリル スッキーニのガーリックソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	御飯 チンジャオロース 冬瓜と人参の中華風煮 なすのドレッシングがけ 中華スープ	御飯 ふくさ卵焼 付 銀あん アスパラの和風炒め オクラのポン酢和え 味噌汁(さつま芋・キャベツ)	御飯 イカ団子と野菜の炒め かぼちゃのいとこ煮 青梗菜のからし和え すまし汁(水菜・トロ昆布)
1日合計	kcal 1428 水分 729.7 g 蛋白質 51.99 g 脂質 37.55 g 食塩相当 7.05 g	kcal 1489 水分 733.7 g 蛋白質 56.94 g 脂質 34.91 g 食塩相当 7.9 g	kcal 1488 水分 748.6 g 蛋白質 60.19 g 脂質 41.51 g 食塩相当 7.14 g	kcal 1376 水分 693.8 g 蛋白質 51.49 g 脂質 31.44 g 食塩相当 7.59 g	kcal 1438 水分 737.7 g 蛋白質 60.23 g 脂質 47.88 g 食塩相当 8.62 g	kcal 1465 水分 767.3 g 蛋白質 55.58 g 脂質 41.65 g 食塩相当 7.23 g	kcal 1427 水分 796.4 g 蛋白質 54.65 g 脂質 29.33 g 食塩相当 7.83 g
備考	※仕入れの都合によりメニューが変わる場合があります。何卒ご了承下さい。						

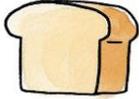
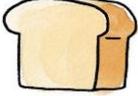


6月予定献立一覧表



弦巻の家

令和7年6月9日 ~ 令和7年6月15日

	6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)		6月14日(土)		6月15日(日)	
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆とひき肉のトマト炒め インゲンの和風ドレッシング コンソメスープ 牛乳 		御飯 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(じゃがいも・小松菜) 牛乳		御飯 揚げなすの煮物 キュウリと大豆のサラダ 味噌汁(玉ねぎ・南瓜) 牛乳		御飯 竹輪の野菜炒め カブとワカメの梅和え 味噌汁(水菜・ひらたけ) ジョア 		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 目玉焼 白菜と人参のサラダ コンソメスープ 牛乳 		御飯 かぶのそぼろ煮 ブロッコリーのドレッシングかけ 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 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(葉大根・油揚げ) 牛乳	
昼	御飯 めばるの照焼 ぜんまいの炒り煮 カブの梅じそドレッシング すまし汁(しいたけ・キノコ) ヨーグルト・フルーツソース		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(豆腐・水菜) フルーツ・ミカン缶		御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜とアサリの炒め物 サツマ芋サラダ すまし汁(蒲鉾・キノコ) フルーツ・白桃缶		御飯 サバの甘辛煮 はんぺんのチーズ焼 トマトと玉葱のサラダ 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) フルーツ・フルーツカクテル缶		【父の日メニュー】 かにちらし寿司 大根の炒め物 小松菜とハムのサラダ すまし汁(トロ昆布・葉大根) デザート 		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(冬瓜・わかめ) フルーツ・黄桃缶		御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーとハムの炒め物 ピーナツ和え(白菜) 味噌汁(なす・ネギ) フルーツ・ミカン缶	
夕	御飯 生揚げの酢豚風 カニシューマイ キャベツとツナの中華和え 中華スープ		御飯 魚(シルバー)の南部焼 ゴボウと里芋の味噌煮 モズクとオクラの酢の物 すまし汁(ひらたけ・ネギ)		御飯 豆腐のカニ風味あんかけ 人参シソ ホウレン草の磯和え 味噌汁(お麩・葉大根)		御飯 鶏肉の塩麹焼 カレー風味煮 モヤシとピーマンの和え物 すまし汁(そうめん・ネギ)		御飯 魚(メルルーサ)のハーブ キューソース焼き 付合せ(菜の花・玉ねぎ) なすのくず煮 春雨とヒジキのサラダ 味噌汁(花麩・かぼちゃ)		御飯 カニ玉 ホウレンソウの炒め物 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ		御飯 魚(バス)のトマトソース 付合せ(アスパラ) 大根とウィンナーのコンソメ煮 シュルマカロニサラダ ポターージュ	
1日合計	kcal 1493 水分 766.4 蛋白質 63.37 脂質 48.33 食塩相当 7.65	kcal g g g g	kcal 1468 水分 803.3 蛋白質 55.89 脂質 42.54 食塩相当 6.97	kcal g g g g	kcal 1509 水分 812 蛋白質 56.7 脂質 46.98 食塩相当 6.96	kcal g g g g	kcal 1304 水分 635.9 蛋白質 54.13 脂質 28.5 食塩相当 7.4	kcal g g g g	kcal 1338 水分 641.6 蛋白質 49.51 脂質 34.76 食塩相当 9.06	kcal g g g g	kcal 1484 水分 804.9 蛋白質 56.43 脂質 43.43 食塩相当 8.13	kcal g g g g	kcal 1510 水分 800.2 蛋白質 58.62 脂質 41.88 食塩相当 7.58	kcal g g g g
備考	※仕入れの都合によりメニューが変わる場合があります。何卒ご了承下さい。													

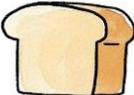
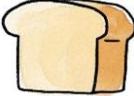
令和 7年 6月16日 ~ 令和 7年 6月22日



6月予定献立一覧表



弦巻の家

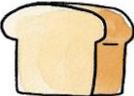
	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートオムレツ オクラのドレッシング和え コンソメスープ 牛乳 	御飯 大根と人参の煮付け スパゲティーサラダ 味噌汁(さつま芋・しいたけ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 きゅうりのドレッシング和え 味噌汁(麩・菜の花) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁(じゃがいも・ひらたけ) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーとベーコンの炒め物 オクラのドレッシング和え コンソメスープ 牛乳 	御飯 厚焼卵 ピーナツ和え(カリフラワー) 味噌汁(かぶ・ひらたけ) 牛乳	御飯 カンモと野菜の煮物 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) 牛乳
昼	御飯 ネギ塩チキン 付合せ(レンコン) カリフラワーのカレーソテー ホウレン草の和風ドレッシング コンソメスープ フルーツカクテルのヨーグルト和え	御飯 めばるの山椒焼き 車麩の卵とじ 春雨サラダ 味噌汁(はんぺん・キヌサヤ) フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉の梅しそ焼 ごぼうの炒り煮 サツマ芋とレーズンのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・ネギ) フルーツ・白桃缶	【井の日】 しらす丼 なめこ豆腐 ホウレン草の胡麻和え 味噌汁(かぶ・畑菜) フルーツ・ミカン缶 	御飯 鶏肉の竜田揚 かぼちゃの煮物 もやしの青じそドレッシング 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) フルーツ・黄桃缶	御飯 魚(メルルーサ)の沢煮 茄子の炒め煮 ポテトサラダ すまし汁(トロロ昆布・ネギ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 アサリの卵とじ 薩摩揚とセロリの炒め物 豆サラダ 味噌汁(まいたけ・ネギ) フルーツ・パイン缶
夕	御飯 魚すり身の松風焼 ひじきの炒め煮 茹キャベツとツナのサラダ 味噌汁(麩・かぼちゃ)	御飯 鶏肉の中華炒め か風味あんかけ モヤシの中華和え 中華スープ	御飯 魚(シルバー)の南蛮漬 茄子の香味炒め 白菜のサラダ すまし汁(そうめん・水菜)	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 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 魚(ハサ)の味噌マヨネーズ焼 ビーフン炒め インゲンの生姜和え すまし汁(わかめ・麩)	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(里芋・畑菜) 	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 野菜の塩麩炒め キャベツのごま和え 中華スープ
1日合計	kcal 1379 水分 781.6 g 蛋白質 57.53 g 脂質 41.02 g 食塩相当 7.94 g	kcal 1530 水分 743.1 g 蛋白質 60.25 g 脂質 44.88 g 食塩相当 7.92 g	kcal 1554 水分 758.7 g 蛋白質 56.56 g 脂質 46.58 g 食塩相当 7.03 g	kcal 1285 水分 701.1 g 蛋白質 55.3 g 脂質 21.34 g 食塩相当 8.82 g	kcal 1373 水分 690.9 g 蛋白質 53.44 g 脂質 41.99 g 食塩相当 7.53 g	kcal 1414 水分 782.6 g 蛋白質 53.75 g 脂質 36.61 g 食塩相当 7.44 g	kcal 1571 水分 752.6 g 蛋白質 58.52 g 脂質 41.73 g 食塩相当 8.73 g
備考	※仕入れの都合によりメニューが変わる場合があります。何卒ご了承下さい。						

6月予定献立一覧表

令和7年6月23日 ~ 令和7年6月29日



弦巻の家

	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスクランブル カリフラワーとコーンのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 小松菜と生揚げの炒め物 オクラお浸し 味噌汁(豆腐・モロヘイヤ) 牛乳	御飯 車麩のそぼろあんかけ ごぼうサラダ 味噌汁(冬瓜・ほうれん草) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 モヤシのゆかり和え 味噌汁(なめこ・白菜) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすとベーコンのソテー きゅうりの和え物 コンソメスープ 牛乳 	御飯 大根とつみれの煮物 カブの梅和え 味噌汁(畑菜・えのき茸) 牛乳	御飯 じゃが芋の炒め物 ブロッコリーと蒸し鶏のごま和え 味噌汁(わかめ・白菜) 牛乳
昼	【麺の日】 肉うどん 大根の千切り炒め かぼちゃのサラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 海鮮のオイスター炒め 大学芋 ピーマンと白菜のカラシ和え 中華スープ フルーツ・マンゴ缶	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 里芋と竹輪の煮物 アスパラのお浸し 味噌汁(なめこ・畑菜) フルーツ・リンゴ缶	御飯 中華風卵焼 えびシューマイ センマイのナムル 中華スープ フルーツ・パイン缶	御飯 魚(ハサ)のマヨマスタート焼 レンコンのそぼろ炒り煮 なすの生姜和え 味噌汁(麩・ひらたけ) フルーツ・ミカン缶	御飯 白身魚フライ もやしとゴーヤの炒め物 人参サラダ 中華スープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 肉団子と野菜の煮物 かぼちゃとベーコンのソテー スパゲティサラダ すまし汁(麩・トロ昆布) フルーツ・フルーツカクテル缶
夕	御飯 アジのバター醤油風味焼き 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 カブとワカメのサラダ 味噌汁(ひらたけ・ネギ)	御飯 魚のピカタ(メルルサ) カリフラワーとウィンナーのソテー 青梗菜とカニカマのサラダ 味噌汁(キヌサヤ・油揚げ)	御飯 魚のおぼろ昆布蒸 カブの炒め キャベツと蒸し鶏のサラダ 味噌汁(かぼちゃ・ネギ)	御飯 ハンバーグ 付合せ(スッキニ) カリフラワーとベーコンのカレー炒め ピンキサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉のピーナツソースかけ 付合せ(ピーマン・しめじ) 青梗菜と竹輪の煮浸し 金時煮豆 すまし汁(豆腐・ネギ)	御飯 タラと豆腐の煮付け なすの甘辛炒め ほうれん草のポン酢和え 味噌汁(油揚げ・さつま芋)
1日合計	kcal 1368 水分 814.2 g 蛋白質 58.6 g 脂質 43.36 g 食塩相当 9.18 g	kcal 1457 水分 753.9 g 蛋白質 52.74 g 脂質 38.45 g 食塩相当 7.95 g	kcal 1485 水分 771.5 g 蛋白質 64.55 g 脂質 37.43 g 食塩相当 7.73 g	kcal 1411 水分 611.4 g 蛋白質 57.78 g 脂質 34.77 g 食塩相当 7.45 g	kcal 1509 水分 710.3 g 蛋白質 52.82 g 脂質 53.96 g 食塩相当 8.89 g	kcal 1355 水分 754 g 蛋白質 54.06 g 脂質 28.99 g 食塩相当 6.84 g	kcal 1556 水分 763.3 g 蛋白質 54.72 g 脂質 43.53 g 食塩相当 8.98 g
備考	※仕入れの都合によりメニューが変わる場合があります。何卒ご了承下さい。						

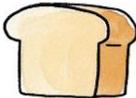


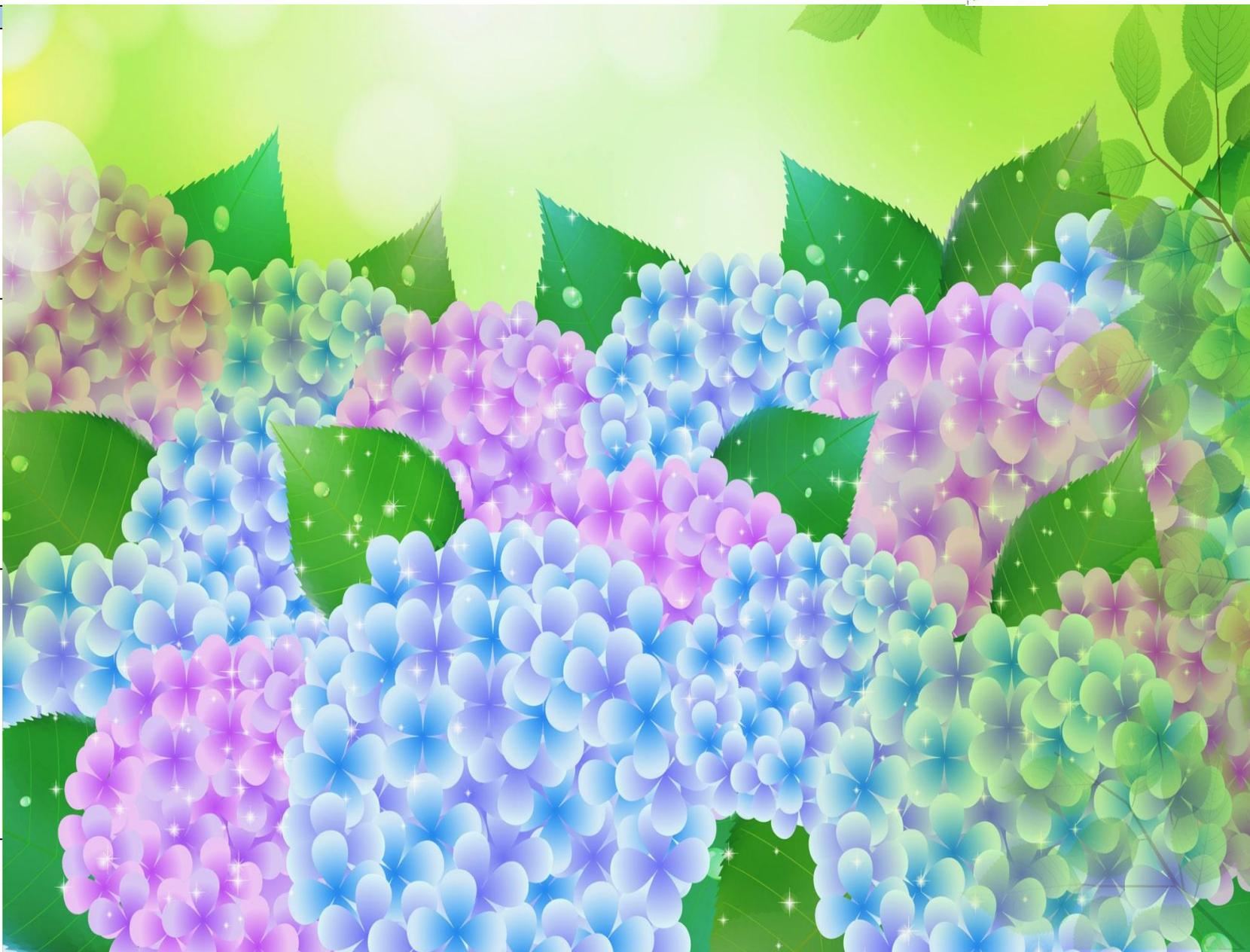
6月予定献立一覧表



弦巻の家

令和 7年 6月30日

6月30日(月)	
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ホイロウインナー モヤシのサラダ コンソメスープ 牛乳
	
昼	御飯 さばのミンチ焼 車麩の煮物 小松菜の和風トレッシング 味噌汁(えのき茸・玉ねぎ) フルーツ・白桃缶
	御飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁(豆腐・葉大根)
1 日 合 計	kcal 1473 kcal
	水分 747.4 g
	蛋白質 59.55 g
	脂質 47.59 g
	食塩相当 8.15 g



※仕入れの都合によりメニューが変わる場合があります。何卒ご了承下さい。

備考