

		6月1日 月曜日	6月2日 火曜日	6月3日 水曜日	6月4日 木曜日	6月5日 金曜日	6月6日 土曜日
朝		御飯 銀鮭の塩焼き &白菜煮 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	お粥(梅しそかつお) 鶏肉の照焼き &菜の花の煮浸し ジョア	御飯 めばるの煮付け &里芋の煮物 トロとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ジャーマンポテト ポタージュ バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジョア
昼		二色そぼろ丼 大学芋 ヨーグルト つみれ汁	◇THE・定番! ポークカレー カレーライス かぼちゃのサラダ デザート(ムース) 乳酸菌飲料	御飯 サーモンのねぎ味噌焼き 付いんげんソテー 焼きちくわの甘辛煮 フルーツ(バナナ) 野菜を食べるスープ	ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ フルーツ(パイナップル) 塩豚汁	御飯 赤魚の煮付け 付貝割れ 真砂炒め デザート(ゼリー) 塩ちゃんこスープ	御飯 ミートグラタン 卵とキャベツのソテー 豆乳ヨーグルト 金山寺みそ
夕		御飯 ホッケみりん焼き &いんげんの炒め物 納豆 お味噌汁	御飯 かれないの煮付け &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え 豚汁	御飯 ピーマンの肉詰め &野菜ソテー タマゴサラダ お味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め オクラのおかか和え お味噌汁	御飯 麻婆なす ほうれん草のナムル こくま鶏スープ	御飯 メヌケの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 お味噌汁
成分		エネルギー 1485 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 33.1 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 32.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 70.5 g 脂質 40.3 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1488 kcal たんぱく質 52.1 g 脂質 47.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1456 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 40.1 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1449 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 34.3 g 塩分 5.9 g
	6月7日 日曜日	6月8日 月曜日	6月9日 火曜日	6月10日 水曜日	6月11日 木曜日	6月12日 金曜日	6月13日 土曜日
朝	御飯 あじのみりん焼き &かぼちゃの煮物 豚汁 バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	お粥(青菜たまご) 鶏肉の梅しそ焼き &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &ブロッコリーソテー コーンスープ プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し トロとわかめのお味噌汁 バナナヨーグルト
昼	御飯 松風焼き 付)さつま芋の甘煮 豆サラダ フルーツ(バナナ) つみれ汁	御飯 たらの野菜あんかけ 肉焼売 フルーツ(オレンジ) 酸辣湯スープ	御飯 豚肉の甘酢炒め 油麩と冬瓜の煮物 フルーツ(マンゴー) けんちん汁	◇パスタランチ ミートソース グリーンサラダ デザート(ゼリー) 野菜たっぷり卵スープ	◇オムライスランチ オムライス マリネ フルーツ(バナナ) クラムチャウダー	御飯 回鍋肉 春巻き デザート(ゼリー) ワタンスープ	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 タマゴサラダ デザート(プリン) えびみそ
夕	御飯 銀ひらすのおおさおろし煮 カリフラワーの梅肉和え お味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え お味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &かぼちゃの煮物 納豆 豚汁	御飯 チーズつくね &ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 オクラのおかか和え お味噌汁	御飯 青椒肉絲 ごま豆腐 こくま鶏スープ
成分	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 31.0 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 39.0 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 53.3 g 脂質 46.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 48.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1543 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 50.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 52.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 43.6 g 塩分 6.2 g
	6月14日 日曜日	6月15日 月曜日	6月16日 火曜日	6月17日 水曜日	6月18日 木曜日	6月19日 金曜日	6月20日 土曜日
朝	御飯 銀ひらすの醤油焼売 &カリフラワーおかか 豚汁 ジョア	御飯 鶏肉の塩焼売 &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	お粥(梅しそかつお) ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 豚汁 バナナヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 紅鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し トロとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼	御飯 ミートローフ 付)ブロッコリー ナポリタン ヨーグルト パンキンスープ	《旅するランチ~神楽川~》 しらす丼 天ぷら(2種) 紫陽花ゼリー けんちん汁	御飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け デザート(プリン) つみれ汁	御飯 和風ハンバーグ 付)マッシュポテト 玉ねぎのマリネ フルーツ(パイナップル) クリームスープ	御飯 かれないの煮付け 付)オクラ しぎ茄子 デザート(ゼリー) のっぺい汁	《お出かけランチ(ピクニック)》 ロールサンド 唐揚げ(甘辛ダレ) グリーンサラダ デザート(ムース)	御飯 八宝菜 中華冷奴 フルーツ(バナナ) のり佃煮
夕	御飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 納豆 お味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根の甘酢漬け 夜のこくま鶏スープ	御飯 あじのみりん焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーの白ごま和え お味噌汁	御飯 メバルの煮付け &ほうれん草浸し 卵豆腐 お味噌汁	御飯 炭火焼キムチ~香味ソース &野菜炒め カリフラワーの梅肉和え お味噌汁	御飯 さばの塩焼き &じゃが芋のきんぴら 菜の花の和え物 豚汁	御飯 親子煮 オクラのおかか和え お味噌汁
成分	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 36.5 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 43.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 40.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 35.8 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1461 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 40.9 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1544 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 58.1 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1494 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 49.8 g 塩分 5.8 g
	6月21日 日曜日	6月22日 月曜日	6月23日 火曜日	6月24日 水曜日	6月25日 木曜日	6月26日 金曜日	6月27日 土曜日
朝	御飯 オムレツ~トマトハヤシソース &カリフラワーおかか ポタージュ ジョア	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 豚汁 バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジョア	お粥(青菜たまご) 鶏の焦し醤油 &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &具だくさんのトマト煮込み コーンスープ プレーンヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト
昼	チャーシュー丼 ほうれん草の白和え 洋梨缶 野菜たっぷりスープ	◇野菜たっぷりタンメン定食 タンメン たらの甘酢 フルーツ(バナナ)	天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル 中華スープ	御飯 厚揚げの五目炒め 菜の花といかの酢味噌和え デザート(プリン) 塩豚汁	◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ フルーツミックス缶 乳酸菌飲料	御飯 麻婆なす もやしの塩ごまダレ デザート(ゼリー) ワタンスープ	御飯 豚肉の卵炒め ほうれん草のナムル デザート(ムース) いりこみそ
夕	御飯 メヌケの照焼き &いんげんの炒め物 納豆 お味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 タマゴサラダ こくま鶏スープ	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう オクラの和え物 お味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め 卵豆腐 お味噌汁	御飯 ぶりと大根の煮物 カリフラワーのおかか和え お味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &じゃが芋のきんぴら 納豆 お味噌汁	御飯 さばの塩焼売 &ひじきの煮物 菜の花のお浸し 豚汁
成分	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 39.6 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 40.2 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 42.3 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 36.2 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 42.6 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 45.4 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 50.4 g 塩分 5.5 g
	6月28日 日曜日	6月29日 月曜日	6月30日 火曜日	 <h1 style="text-align: center;">白金の森</h1> <h2 style="text-align: center;">献立表 令和8年6月</h2> <p style="text-align: center;">※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>			
朝	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 豆腐とわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 豚汁 ジョア	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト				
昼	御飯 えびフリカツとあじフライ 付)キャベツ とろろ フルーツ(マンゴー) 野菜たっぷりスープ	御飯 豚漬け 付)キャベツ 油麩とじゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ) けんちん汁	《本日のランチ~夏越し献》 御飯 さばの塩焼売 付)大根おろし オクラとみょうがの和え物 デザート(水ようかん) さつま汁				
夕	御飯 鶏のさっぱり煮 なすのおかか和え お味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 いんげんの白ごま和え お味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ こくま鶏スープ				
成分	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 38.7 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 42.2 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 48.1 g 塩分 6.1 g				