

2026 こんだてひょう 6月

	日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日	
朝		御飯 ハムと玉ねぎの煮物 かぶのゆかり和え すまし汁(揚げス、うまい菜) ヤルト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン トマト 白菜のサラダ コンフィ(ひらたけ、もやし) 牛乳	御飯 里芋と人参の煮物 豆たっぷり和え 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 レモンとわかしの和え物 味噌汁(冬瓜、オクラ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン なすとトマトのソー 小松菜と玉ねぎのサラダ コンフィ(キャベツ、もやし) シヨア	御飯 和風サラダ かぶのゆかり和え 味噌汁(じゃがいも、白菜) 牛乳	
昼		御飯 牛肉の柳川風 トマトと玉ねぎの和え かぶのゆかり和え フルーツヨーグルト	御飯 まはるの梅干し 車麩の煮物 かぶのお浸し フルーツヨーグルト	御飯 鶏魚の野菜あん(カレー) 竹輪入り切干大根の煮物 フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 かぶの炒り煮 かぶの梅和え マヨネーズ	梅入り黒豆ご飯 お好み焼 かぶの酢和え パプリカ炒り 豆乳アリみたらしソース		御飯 魚のトマトソース(サワラ) ふきと油揚げの煮物 ヨーグルトフルーツ
夕		御飯 鶏の明太マヨネーズ焼 冬瓜のひし煮 人参と煮鶏のサラダ 味噌汁(さといも、畑菜)	御飯 茄子と挽肉の味噌炒め さつま芋の和え 納豆の生麦風味 すまし汁(油揚げ、白ネギ)	御飯 ミートボールのコンフィ マカロニ(チキン) トマトと大豆のサラダ ポテト	御飯 えび玉あんかけ インゲンのソテー 春雨の中華炒め 中華スープ(じゃがいも、水菜)	御飯 魚のトマトソース(ブリ) ステーキのサラダ パプリカ炒り 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 茄子のドレッシングかけ 中華スープ(菜の花、コーン)	
		1478.58 kcal 蛋白質(a): 50.31 脂質(a): 46.8 食塩相当(a): 5.73	1486.09 kcal 蛋白質(a): 57.47 脂質(a): 44.22 食塩相当(a): 6.35	1461.92 kcal 蛋白質(a): 48.71 脂質(a): 32.01 食塩相当(a): 6.2	1467.23 kcal 蛋白質(a): 58.47 脂質(a): 42.26 食塩相当(a): 6.36	1511.05 kcal 蛋白質(a): 52.41 脂質(a): 52.41 食塩相当(a): 6.36	1533.91 kcal 蛋白質(a): 59.24 脂質(a): 55.92 食塩相当(a): 6.06	
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
朝	御飯 ウインナーの野菜炒め ピーマン和え(トマト) コンフィ(人参、インゲン) 牛乳	御飯 茄子とピーマンの鍋しき ゆかり風味(ブロッコリー) 味噌汁(冬瓜、ワカメ) ヤルト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン トマト 白菜のサラダ コンフィ(サツマイモ、しろ菜) 牛乳	御飯 薩摩揚と大根の煮物 かぶのサラダ 味噌汁(じゃがいも、小松菜) 牛乳	御飯 レモンと竹輪の炒め煮 インゲンと大豆のサラダ 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 コンフィ(ぶなしめじ、水菜) シヨア	御飯 竹輪の野菜炒め 白菜と人参のサラダ すまし汁(サツマイモ、畑菜) 牛乳	
昼	御飯 豚肉の漬焼、和え添え 里芋の田楽 めしんと蒲鉾のサラダ フルーツヨーグルト	御飯 鶏と車麩の煮物 竹輪と野菜の胡麻味噌炒め かぶのゆかり和え フルーツヨーグルト	健康御膳～おいしい減塩御膳～ 玄米ごはん 鶏の黒酢はちみつ照焼 じゃが芋のルーバー 夏野菜のジュレサラダ ビリー(アサゲ)		御飯 豚肉とピーマンの塩炒め ぜんまいと油揚げの煮物 かぶのお浸し フルーツヨーグルト	御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜とアリの炒め物 ササミ炒め フルーツヨーグルト	御飯 かぶの旨煮 ハムと野菜のルーバー トマトと玉ねぎの和え ヨーグルトフルーツ	御飯 漬物煮 大根の炒め物 小松菜と玉ねぎの和え フルーツヨーグルト
夕	御飯 かぶと卵焼 かぶの和風炒め かぶの酢和え 味噌汁(サツマイモ、キャベツ)	御飯 インゲンと野菜の炒め 南瓜のいこ煮 かぶの辛子和え すまし汁(水菜、とろろ昆布)	御飯 生揚げの酢豚風 コーン トマトとわかしの中華和え 中華スープ(白菜、キクラゲ)	御飯 魚の南部焼(赤魚) トマトと里芋の味噌煮 トマトとわかしの酢物 すまし汁(ひらたけ、白ネギ)	御飯 豚肉のかに風味あんかけ 人参炒り 納豆の磯和え 味噌汁(麩、葉だいこん)	御飯 牛肉と野菜の炒め物 かぶの和え 味噌汁(キャベツ、青ネギ)	御飯 魚のピーマンソース焼(メルルーサ) なすのくす煮 春雨とピーマンのサラダ 味噌汁(花麩、かぼちゃ)	
	1461.29 kcal 蛋白質(a): 59.73 脂質(a): 39.43 食塩相当(a): 6.43	1472.02 kcal 蛋白質(a): 49.13 脂質(a): 35.29 食塩相当(a): 6.3	1544.65 kcal 蛋白質(a): 58.39 脂質(a): 53.46 食塩相当(a): 6.15	1443.97 kcal 蛋白質(a): 60.29 脂質(a): 35.81 食塩相当(a): 6.12	1469.03 kcal 蛋白質(a): 58.37 脂質(a): 35.01 食塩相当(a): 6.14	1458.07 kcal 蛋白質(a): 49.66 脂質(a): 31.43 食塩相当(a): 6.38	1420.86 kcal 蛋白質(a): 52.87 脂質(a): 35.61 食塩相当(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 豆たっぷり和え 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 納豆の胡麻ドレッシング 味噌汁(菜だいこん、油揚げ) ヤルト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートボール わかしのドレッシング和え コンフィ(さといも、畑菜) 牛乳	御飯 ブロッコリーとトマトの炒め物 マカロニ 味噌汁(サツマイモ、しいたけ) 牛乳	御飯 炒り豆腐(ミックス)とアリの炒め物 わかしのドレッシング和え 味噌汁(白玉麩、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 コンフィ(じゃがいも、しいたけ) シヨア	御飯 薩摩揚と大根の煮物 かぶの和え物 味噌汁(サツマイモ、白菜) 牛乳	
昼	御飯 かぶと玉ねぎの煮物 インゲンの生姜和え フルーツヨーグルト	御飯 肉じゃが(豚肉) インゲンとアリの炒め物 ピーマン和え(白菜) フルーツヨーグルト	シヨートステイ特別選択食 すきやき かぶのルーバー 納豆の和風ドレッシング 和ビー		御飯 まはるの山椒焼 かぶの和え 香辛炒め フルーツヨーグルト	御飯 豚肉の梅しそ焼 かぶの炒り煮 納豆の胡麻和え フルーツヨーグルト	御飯 海苔と野菜の炒め煮 南瓜の和え物 かぶの辛子ソースの和え フルーツヨーグルト	御飯 夏野菜カレー 南瓜の和え物 もやしと青じそドレッシング ヨーグルトフルーツ
夕	御飯 カニ玉 かぶの炒め物 かぶの中華ドレッシング 中華スープ(オクラ、赤ピーマン)	御飯 魚のオーロラソース焼(ホッケ) コンフィ マカロニ ポテト	御飯 魚すり身の松風焼 ひじきの炒め煮 納豆とわかしの和え 味噌汁(花麩、かぼちゃ)	御飯 鶏肉の中華炒め かぶの風味あんかけ トマトの中華和え 中華スープ(チンゲン菜、キクラゲ)	御飯 魚の南蛮漬(サワラ) 茄子の香味炒め 白菜のサラダ すまし汁(キャベツ、水菜)	御飯 白鯛肉 かぶの中華煮 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(たら) ピーマン炒め インゲンの生姜和え すまし汁(ワカメ、庄内麩)	
	1488.02 kcal 蛋白質(a): 51.42 脂質(a): 44.04 食塩相当(a): 6.48	1495.55 kcal 蛋白質(a): 54.61 脂質(a): 40.49 食塩相当(a): 6.07	1505.3 kcal 蛋白質(a): 67.17 脂質(a): 52.92 食塩相当(a): 6.47	1495.04 kcal 蛋白質(a): 56.3 脂質(a): 41.98 食塩相当(a): 6.34	1524.79 kcal 蛋白質(a): 55.98 脂質(a): 50.96 食塩相当(a): 6.59	1455.38 kcal 蛋白質(a): 57.35 脂質(a): 40.85 食塩相当(a): 6.46	1414.2 kcal 蛋白質(a): 53.61 脂質(a): 33.53 食塩相当(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(麩、サツマイモ) ヤルト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン トマト入りサラダ かぶと玉ねぎの和え コンフィ(かぶ、そら豆) 牛乳	御飯 そぼろ炒め かぶの炒り煮 すまし汁(ひらたけ、チンゲン菜) 牛乳	御飯 車麩と煮の煮物 かぶの炒り煮 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 豆とウインナーのトマト炒め 小松菜の和え物 コンフィ(白菜、かぼちゃ) シヨア	御飯 小松菜と生揚げの炒め物 わかしの酢和え 味噌汁(じゃがいも、水菜) 牛乳	
昼	御飯 魚の沢煮(マス) なすの揚げ炒め フルーツヨーグルト	御飯 アリの卵とじ 薩摩揚とアリの炒め物 豆の和え フルーツヨーグルト	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 フルーツヨーグルト	種の日 ちゃんぽんめん じゃが芋のルーバー ピーマンと白菜の和え フルーツヨーグルト		御飯 魚のピーマンソース焼(赤魚) かぶとウインナーの和え 青梗菜とわかしの中華和え フルーツヨーグルト	御飯 魚のトマトソース焼(サワラ) レモンとわかしの炒り煮 なすの生姜和え フルーツヨーグルト	
夕	御飯 じゃが芋と冬瓜の煮物 小松菜の柚子浸し 味噌汁(さといも、畑菜)	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 野菜の塩麹炒め トマトの中華和え 中華スープ(白菜、コーン)	御飯 豚の韓国風焼(豚) マカロニとトマト煮 納豆のおかか和え 味噌汁(えのき、しいたけ)	御飯 豚の韓国風焼(豚) つみれと野菜の煮物 かぶの旨煮 豆乳スープ(かぼちゃ、白ネギ)	御飯 冷しゃぶ 里芋と竹輪の煮物 大根と干ししいたけの和え物 すまし汁(人参、そら豆)	御飯 魚のおぼろ昆布巻(メバル) かぶの炒め かぶと煮鶏の和え 味噌汁(オクラ、白ネギ)	御飯 ルバーグ かぶとピーマンの和え炒め ピーマン炒め コンフィ(大根、コーン)	
	1473.68 kcal 蛋白質(a): 59.4 脂質(a): 44.32 食塩相当(a): 6.33	1482.31 kcal 蛋白質(a): 57.95 脂質(a): 35.43 食塩相当(a): 6.26	1461.81 kcal 蛋白質(a): 60.52 脂質(a): 46.74 食塩相当(a): 6.43	1482.31 kcal 蛋白質(a): 56.2 脂質(a): 46.79 食塩相当(a): 6.36	1470.78 kcal 蛋白質(a): 57.99 脂質(a): 43.85 食塩相当(a): 6.32	1457.44 kcal 蛋白質(a): 59.63 脂質(a): 47.32 食塩相当(a): 6.44	1458.41 kcal 蛋白質(a): 53.71 脂質(a): 45.65 食塩相当(a): 6.39	
朝	御飯 大豆とつみれの煮物 金時煮豆 味噌汁(畑菜、えのき) 牛乳	御飯 厚焼卵 ブロッコリーと蒸鶏の和え 味噌汁(白菜、枝豆) ヤルト	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(トマト) コンフィ(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。			【通商提供】 牛肉とじゃがいもの煮物 【特別選択】 すきやき + 追加料金120円 …牛肉と野菜の旨みが広がる、やさしい味わいのすき焼きです。♪	
昼	御飯 白身魚の和え もやしとピーマンの炒め物 人参炒め ヨーグルトフルーツ	御飯 肉団子と野菜の煮物 南瓜とピーマンの和え フルーツヨーグルト	御飯 豚のソリ焼 車麩の煮物 小松菜の和風ドレッシング ヨーグルトフルーツ	6月16日(火) 昼食は シヨートステイの 特別選択食です♪				
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(納こし豆腐、青ネギ)	御飯 魚の田楽(や) かぶの旨煮炒め 納豆の和え すまし汁(麩、畑菜)	御飯 豚肉のソリ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨炒め すまし汁(納こし豆腐、葉だいこん)					
	1527.34 kcal 蛋白質(a): 51.32 脂質(a): 49.85 食塩相当(a): 6.1	1467.55 kcal 蛋白質(a): 49.85 脂質(a): 49.84 食塩相当(a): 6.25	1467.84 kcal 蛋白質(a): 61.31 脂質(a): 46.74 食塩相当(a): 6.45					