

令和8年 6月 献立表

	朝食	昼食	夕食	
1月	御飯200G 納豆 人參しりしり 味噌汁(あさり) 温泉卵 シリアル 941	ペッパーライス かに野菜サラダ	ポタージュスープ 970	御飯200G エビカツ 冬瓜そぼろあんかけ 味噌汁(しめじ・厚揚げ) ブロッコリー 730
2火	御飯200G ソースハンバーグ 牛乳 オニオンスープ 朝サラダ(水菜・タマネギ・コーン) 688	御飯200G 魚のマヨマスタード焼き れんこんとひじきの煮物 味噌汁(ジャガ・玉) キャベツ(紫キャベツ) 835	御飯200G ポークチャップ ホウレン草ソテー 1216	御飯200G 野菜コンソメスープ レタス(ピーマン) 777
3水	御飯200G チキン甘酢だれ 牛乳 味噌汁(白菜・絹コシ) キャベツ(人參) 607	三元豚のかつとじ丼 オクラのもずく和え 清汁(ワカメ・麩) コーヒゼリー 755	御飯200G 塩ダレ豚焼き マカロニサラダ 赤だし(小松菜・えのき) キャベツ(キュウリ) 1002	
4木	ウィンナーツナマヨドッグ ゆで卵 レタス(キュウリ) カフェオレ 646	御飯200G 鮭の塩焼 ホウレン草のピーナツ和え 豚汁(里芋) 大根おろし(レモン) 755	御飯200G チキンスパイシー焼き ハンフキンサラダ コーンスープ 生野菜A 1151	
5金	御飯200G さばのみぞれ煮 牛乳 味噌汁(えのき・厚揚げ) いんげんとコンビーフ炒め 671	御飯220G 生野菜サラダ 牛乳 ポークカレー 漬物(福神・らっきょう) 1189	御飯200G 折り詰め弁当A 1125	
6土	パンセットA 696	御飯200G 鯖のごま焼 南瓜そぼろ煮 味噌汁(ホウレン草・絹コシ) 焼野菜(オクラ) のむヨーグルト 955	御飯200G 豆腐ハンバーグおろしソース 清汁(渦巻き麩) 人參ともやしをあえ物 565	
7日	パンセットB 696	豚キムチ丼 ごぼうと人參のサラダ 味噌汁(大根・切麩) ソフール 1189	御飯200G 春雨サラダ 799	
8月	御飯200G いわしの梅煮 牛乳 味噌汁(大根・切麩) しめじと小松菜和え シリアル 738	チキンOVERライス オクラのごま和え オニオンスープ オレンジ 1361	boiled rice grilled Atka mackerel Red soup stock Simmered hijiki seaweed 690	
9火	御飯200G チキン旨辛だれ 牛乳 味噌汁(白菜・豚肉) 朝サラダ(キャ・紫タマ) 646	御飯200G かじきステーキ 南瓜コロッケ ミネストローネ キャベツ(紫キャベツ) 812	御飯200G ポークチャップ ホウレン草ソテー 野菜コンソメスープ レタス(ピーマン) 777	
10水	御飯200G ミートボール(甘酢) キャベツ(人參) 味噌汁(馬鈴薯) 厚焼卵 牛乳 703	宮古そば かき氷ぜんざい 1359	御飯200G 国産さばの生姜煮 豚汁(里芋) ほうれん草のごま和 678	
11木	御飯200G チーズオムレツ 朝サラダ(キャ・紫タマ) 味噌汁(豆腐・ワカメ) 焼きベーコン 牛乳 676	御飯220G えびのチリソース炒め 冬瓜とコーンのスープ もやしと若布のナムル 703	御飯200G チキン照焼 大根と長芋のシラス和 味噌汁(人參・卵) ミックス生野菜 959	
12金	朝食うどん 豚肉とごぼうのきんぴら 温泉卵 牛乳 720	御飯220G コールスローサラダ 牛乳 カツカレー 漬物(福神・らっきょう) 1234	バック飯 2819	
13土	パンセットC 696	御飯200G フライ盛りあわせ 豚肉と南瓜の炒め煮 清汁(ワカメ・麩) キャベツ(レタス) 牛乳 1145	御飯200G 鶏肉のキムチ炒め もずくスープ 伴三絲 927	
14日	パンセットD 696	牛バラ丼 大根サラダ 味噌汁(筍) 900	御飯220G マカロニサラダ ハヤシライス シヨア 908	
15月	御飯200G さば味噌煮 牛乳 味噌汁(青梗菜・油揚げ) オクラの青じそおかか和え シリアル 792	御飯200G ゴーヤチャンプルー マンゴー そーき汁 ジーマミ豆腐 1111	御飯200G ポークソテー ごぼうと人參のサラダ ポタージュスープ キャベツ(キュウリ) 989	
16火	御飯200G 目玉焼き 朝サラダ(キャ・紫タマ) 味噌汁(白菜・絹コシ) 納豆 牛乳 633	御飯200G 手作り魚フライ 胡瓜となまり節の和え あら汁 キャベツ(紫タマネギ) 紅いモアイズ 1303	御飯200G よだれ鶏 えのきと春雨のスープ 中華磯いか 845	
17水	御飯200G サク塩焼 牛乳 味噌汁(椎茸・ネギ) 揚げとホウレン草の煮浸し 564	ポテトフライ レアチースケーキ(手作り) ほうりうまいけんバーガー コールスローサラダ オニオンスープ 1525	御飯200G 魚の豆板醤マヨネーズ焼き 冷奴(なみたけ) にら玉汁 ミックス生野菜 722	
18木	御飯200G チキン味噌だれ 牛乳 味噌汁(南瓜・油揚げ) キャベツ(人參) 618	御飯220G 大根サラダ 牛乳 ビーフカレー 漬物(福神・らっきょう) 1100	御飯200G 焼き肉 ブロッコリーサラダ 清汁(冬瓜・えのき) レタス(ピーマン) 954	
19金	御飯200G ポーク卵 牛乳 味噌汁(冬瓜・卵) 茹で野菜(キャベ・ニンジン) 733	タコライス ひじきと大豆のサラダ コーンスープ レーズン蒸しケーキ 食育の日 1377	御飯200G 折り詰め弁当B 3050	
20土	パンセットE 696	牛丼 長芋の梅肉あえ 味噌汁(大根・油揚げ) 1133	御飯220G ハム野菜サラダ チキンのホワイトシチュー シヨア 1034	
21日	パンセットF 696	半チャーハン ウスターソース焼きそば 中華スープ(豆腐・卵) 白菜とじゃこの甘酢あえ 812	御飯200G 魚ムニエル ポテトサラダ 干切り野菜のスープ キャベツ(人參) 牛乳 743	
22月	御飯200G 納豆 なすの揚げ浸し 味噌汁(あさり) 温泉卵 シリアル 894	御飯200G 白身魚のガーリックオイル焼 大豆と挽き肉のトマト煮 オニオンスープ サラダほうれん草 748	御飯200G ベッパ照焼ハンバーグ 小松菜と厚揚げの煮ひだし 清汁(椎茸・かまぼこ) キャベツ(紫キャベツ) 709	
23火	御飯200G ポーク卵 牛乳 味噌汁(若・玉) キャベツ(レタス) 703	麦飯 鶏むね肉のレモンバターソース スモークサーモンマリネ もずくスープ ブロッコリー&トマト ギリシャヨーグルトバイナップル 822	御飯200G 魚のカレーパン粉焼 ハンフキンサラダ ポタージュスープ レタス(海藻サラダ) 837	
24水	御飯200G キャベツ(人參) 朝カレー 牛乳 614	台湾まぜそば風 キウイフルーツ 冷奴 834	御飯200G 豚肉生姜焼き ひじきの炒め煮 味噌汁(若・玉) キャベツ(キュウリ) 1033	
25木	御飯200G オープンサンド コーンスープ 牛乳 1033	御飯200G めかじきのごま味噌焼 かに棒と胡瓜の酢物 豚汁(里芋) 大根と昆布の含め煮 827	御飯200G チンジャオロース 中華スープ(豆腐・卵) 野菜のキムチ和え 873	
26金	御飯200G さばの生姜煮 牛乳 清汁(ワカメ・麩) 大根とキュウリのごまマヨサラダ 683	御飯200G ピンクのタルタル空上げ南蛮 コンニャクと人參の白和え 清汁(ワカメ・麩) すいか 1254	バック飯 2802	
27土	パンセットG 696	他人丼 スパゲティサラダ 味噌汁(えのき・しめじ) 牛乳 1158	御飯200G 春巻 ささみの中華風サラダ ワカメスープ レタス(ピーマン) 786	
28日	パンセットH 759	御飯200G あじフライ 大根とハムのピリ辛和え 味噌汁(なす・油揚げ) 生野菜B 806	御飯220G 漬物(福神・らっきょう) 牛乳 チキンカレー コーンサラダ 1273	
29月	御飯200G 納豆 シリアル 味噌汁(椎茸・ネギ) 目玉焼き オクラの青じそおかか和え 783	御飯200G 国産さば味噌煮 ごぼうと人參のサラダ 味噌汁(あさり) 里芋そぼろ煮 1088	御飯200G ポークチリマヨ トマトのオニオンサラダ ポタージュスープ キャベツ(人參) 981	
30火	肉うどん 牛乳 味噌汁(厚揚げ・シイタケ) フロッコリーの辛子ゴマ和え 722	カオマンガイ ポークシュウマイ 牛肉ともやしのキムチスープ レタス(海藻サラダ) 1242	味噌汁(厚揚げ・シイタケ) さんま蒲焼風丼 長芋の梅肉あえ 1197	

●新献立

17(水) ほうりうまいけんバーガー (施設考案)  
手作り牛肉パティ・厚切りベーコン・チェダーチーズ・バターたっぷりハンズ・  
トマト・レタス・特性照り焼きソース

23(火) 麦飯 もずくスープ 鶏むね肉のレモンバターソース  
スモークサーモンマリネ キリシャヨーグルトバイナップル

●朝食新献立

3(水) チキン甘酢 9(火) チキン旨辛だれ 18(木) チキン味噌だれ  
毎週月曜日シリアル: 朝食欲のない方も、牛乳苦手だけどもという方も、シリアル入り  
なら食べやすいかも!

●リクエスト献立

8(月) 鶏チキンオーバーライス: ジャックチキンスパイスにつけたスパイシーなチキンと、マヨネーズとケチャップチリソースをかけたNY発祥のストリートフード!

●食育の日 テーマ(長期保存可能食品をアレンジした献立)

タコライス: 非常用糧食の煮込みハンバーグをアレンジ

コーンスープ・ひじきサラダ・レーズン蒸しケーキ