

# 2026年06月 月間献立表 (常食A2000)

朝			昼			夕					
6月1日(月)	米飯 卵焼き 青菜と昆布のお浸み みそ汁(里芋) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	赤飯 焼き付け(鯖) (付)焼き茄子 酢味噌和え 清汁(麩) デザート(ミルク棒)	米飯 塩麴焼き(豚肉) (付)和え物 オリーブオイル炒め みそ汁(玉葱・南関)	6月11日(木)	米飯 鶏肉の八幡巻き ごぼうサラダ みそ汁(南瓜・青菜) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	パン バター醤油(白身魚) 温里芋サラダ コンニャク(キャベツ) 飲み物 生果物(バナナ)	米飯 八宝菜(豚肉) ゆず大根 中華スープ(豆腐)	6月21日(日)	米飯 照り焼き弁当 ブロッコリー香味揚げ 揚げ出し豆腐 大根デリ風サラダ ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 明太マヨ焼き(加イ) (付)イグサ 炒めなます 清汁(厚揚げ) デザート(ゼリー)	米飯 肉じゃが(豚肉) (トピ)ウグスリ 和え物(わさび) みそ汁(つみれ・葱)
6月2日(火)	米飯 豆腐(醤油) 鶏肉と蓮根の煮物 みそ汁(冬瓜) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	パン イタリアンパセリ (付)キャベツ サラダ コンニャク 飲み物 デザート(ブドウ缶)	米飯 フライ (付)南瓜 マヨネーズ 清汁(はんぺん)	6月12日(金)	米飯 肉詰めいなり れんこんマヨネーズ みそ汁(茄子) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 タンドリーチキン(鶏肉) (付)玉葱・胡瓜 サラダ(カリフラワー) コンニャク(玉葱) デザート(バナナ缶)	米飯 白身魚フライ (付)ソテー ミルク煮 みそ汁(かぶ)	6月22日(月)	米飯 豆乳がんも ゆ・白菜中華あん みそ汁(キャベツ) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 ピザ風(鯖) サラダ(ブロッコリー) コンニャク(冬瓜) デザート(ミルクフルーツ)	米飯 しらす丼 とろろ芋 みそ汁
6月3日(水)	米飯 つくね 根菜と大豆トマト煮 みそ汁(キャベツ) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 マニッシュ焼き(魚) (付)サラダ パスタ炒め 中華スープ 生果物(バナナ)	米飯 あんかけ(鶏肉) (中華あん) 生姜和え みそ汁(里芋)	6月13日(土)	米飯 赤魚紅生姜あん 和風わかずき 炊き合わせ 小松菜の和え物 ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 みそ焼き(鮭) (付)お浸し 高野豆腐 清汁(冬瓜・しめじ) デザート(アイス)冷凍	米飯 豚しゃぶ(豚肉) 納豆 中華スープ(玉葱)	6月23日(火)	米飯 ぶりの照り焼き 蓮根と昆布の煮物 みそ汁(南瓜) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	パン ウインナー キャベツ コーンスープ ミネストローネ 飲み物 生果物(バナナ)	米飯 青椒肉絲(牛肉) 焼売 中華スープ(玉葱)
6月4日(木)	米飯 弁当 ポトフ みそ汁(焼き茄子) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 ごま焼き(鯖) (付)さつま芋煮 梅なめ草和え みそ汁(白菜・青菜) デザート(おかき)	米飯 かみなり豆腐 (トピ)ウグスリ (トピ)ウグスリ 糸揚げ ししゃも みそ汁(もやし)	6月14日(日)	米飯 牛肉のスタミナ炒め 弁当 塩レタス和え のり塩大根 ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 照り焼き(鮭) (付)ソテー チーズサラダ みそ汁(白菜) デザート(ミルクフルーツ)	米飯 麻婆豆腐(塩) (トピ)ウグスリ パン 中華スープ(玉葱)	6月24日(水)	米飯 いわしの生姜煮 ほうれん草のソテー みそ汁(白菜) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 親子煮(鶏肉) 和え物(菜の花) 赤だし(麩・葱) デザート(ブルーベリー)	米飯 ドライカレー アモントサラダ コンニャク(大根)
6月5日(金)	米飯 ぶりのみぞれ揚げ 鶏肉・根菜黒酢 みそ汁(南瓜・南関) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 タンドリー (トピ)ウグスリ (トピ)ウグスリ 人参 (トピ)ウグスリ 温泉卵 コンニャク煮 レモン汁(玉葱) デザート(みかん缶)	米飯 西京焼き(魚) (付)煮物 のり和え 清汁(蒲鉾)	6月15日(月)	米飯 鰯の梅煮 金平ごぼう みそ汁(里芋・南関) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 回鍋肉(豚肉) 明太磯部揚げ 中華スープ(卵) デザート(マヨネーズ)	米飯 とろろ蒸し(鮭) (あん) 酢の物(胡瓜) みそ汁(大根)	6月25日(木)	米飯 ごぼうパスタ 南瓜サラダ みそ汁(厚揚げ) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 パン粉焼き(鮭) (付)和え物 冬瓜の煮物 みそ汁(わかめ) デザート(バナナ缶)	米飯 酢豚(豚肉) 春巻き (付)青梗菜 中華スープ
6月6日(土)	米飯 卵豆腐 大豆五目煮 みそ汁 ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 スレシロの日	米飯 ハンバーグ (トマトソース) (付)ジャガイモ モロヘイヤのサラダ コンニャク(人参)	6月16日(火)	米飯 厚揚げの煮物 めかぶ みそ汁(白菜) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 天丼 (つゆ) トマトサラダ 冬瓜の味噌煮 すまし(あさり) 生果物(バナナ・オレンジ)	米飯 肉団子のトマト煮 (トピ)ウグスリ サラダ コンニャク(ホウレン草)	6月26日(金)	米飯 豆腐(醤油) 豚バラ大根 みそ汁(じゃが芋) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 柚子マヨ(鶏肉) (付)長葱 酢の物(わかめ) みそ汁(白菜) デザート(ぶどう缶)	米飯 あんかけ(白身魚) (和風あん) なすのソテー(ホウレン草) みそ汁(南瓜)
6月7日(日)	米飯 炒め 蓮根・パスタ・コンニャク ミートソース煮込み 和え物 ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 木の葉丼 磯部炒め みそ汁(麩・葱) デザート(ブルーベリー)	米飯 ガブリック(鮭) (付)ソテー ミルク煮(大根) コンニャク(青梗菜)	6月17日(水)	米飯 なすと竹輪炒め お味噌汁 みそ汁(椎茸) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 くわ焼き(鶏肉) (付)焼き葱 和え物 みそ汁(カリフラワー) デザート(バナナ缶)	米飯 マヨネーズ(加イ) (トピ)ウグスリ ゴキウパスタ コンニャク(玉葱)	6月27日(土)	米飯 さわら竜田煮 人参の旨塩炒め 揚げ出し豆腐 青菜の和え物 ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	焼きそば 餃子 すまし汁(えのき) デザート(ゼリー)	米飯 カレー(鶏肉) (トピ)ウグスリ みじん切 デザート(ヨーグルト)
6月8日(月)	チリ蒸しパン れんこんサラダ 牛乳プリン 野菜ジュース ポタージュ CaとFe牛乳	米飯 照り煮(加イ) (付)かぶ・人参 梅和え(長芋) みそ汁(イグサ) デザート(みかん缶)	米飯 焼肉風 (付) ナムル もずくスープ	6月18日(木)	米飯 豆腐ふわふわ煮 蓮根の梅おかか みそ汁(南瓜) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	パン トースト ソース サラダ オリーブオイル 飲み物	米飯 かに玉 (卵) (トピ)ウグスリ パスタの甘辛煮 中華スープ(えのき)	6月28日(日)	米飯 肉豆腐 南瓜のサラダ 旨味炒め 塩麴和え ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 チーズムニエル(加イ) (付)人参のソテー 和え物(胡瓜) みそ汁(大根) デザート(りんご缶)	米飯 豚丼(豚肉) (トピ)ウグスリ (トピ)ウグスリ 和え物(モロヘイヤ) みそ汁(人参)
6月9日(火)	米飯 野菜天 うぐいす豆 みそ汁(大根・青菜) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	冷やし中華 焼売 中華スープ デザート(プリン)	米飯 マスタード焼き(鮭) (付)カリフラワー サラダ みそ汁(焼きなす)	6月19日(金)	米飯 はんぺんチーズ 豆ひじき みそ汁(里芋) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 みぞれ煮(鯖) (トピ)ウグスリ (トピ)ウグスリ (付)茄子 白和え すまし(麩) デザート(みかん缶)	米飯 レモン風味(鶏肉) (付)サラダ 生姜炒め みそ汁(白菜)	6月29日(月)	米飯 牛肉のスタミナ炒め 弁当 塩レタス春雨 のり塩大根 ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 弁当南蛮風(鶏肉) (甘酢) (卵)パスタ (付)ブロッコリー サラダ 清汁(冬瓜・人参) デザート(みかん缶)	米飯 レモン蒸し(鮭) (付)和え物 加風味・豆腐旨煮 (トピ)ウグスリ すまし汁(わかめ・麩)
6月10日(水)	米飯 卵焼き ひじき煮 みそ汁(さつま芋) ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	米飯 クリーム煮(鶏肉) レモン和え コンニャク(冬瓜) デザート(りんご缶)	米飯 塩焼き(鯖) (付)おろし大根 ほうれん草の明太 みそ汁(玉葱・人参)	6月20日(土)	米飯 ハンバーグ和風あん キャベツのマヨネーズ 高野豆腐の含め煮 小松菜ピザ和え ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	パン チーズ焼き(鮭) サラダ(アスパラ・玉葱) コンニャク(里芋) 飲み物	米飯 鶏すき(鶏肉) 卵豆腐 みそ汁(もやし)	6月30日(火)	米飯 広東風かに玉 やみつき人参 春雨炒め 中華和え ふりかけ(ごま) CaとFe牛乳	うどん(牛肉) (トピ)ウグスリ スープ ししゃも (付)和え物 飲み物 デザート(おかき)	米飯 みそ煮(鯖) (付)煮物 ポタージュ 清汁(バナナ)

メモ	月	日
----	---	---