

月間献立一覧表

令和07年6月1日～令和07年6月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

		6月 1日(日)					
朝食							肉豆腐 オクラのお浸し みそ汁(キャベツ・人参短冊)
							98 kcal/7.0 g/3.0 g 11.3 g/1.7 g
昼食							さけの唐揚げおろしあんかけ マカロニナポリタンカレー風味 サツマイモサラダ みそ汁(里芋・さつま揚げ)
							386 kcal/17.6 g/18.5 g 29.9 g/2.6 g
夕食							ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ みそ汁(白菜・玉子麩)
							196 kcal/12.7 g/7.0 g 21.4 g/2.8 g
6月 2日(月)		6月 3日(火)		6月 4日(水)		6月 5日(木)	
朝食	スクランブルエッグ 春菊の和え物 みそ汁(じゃが芋・小松菜)	魚肉ソーセージ入り野菜洋風煮 切干し大根とささみの和え物(後和え) みそ汁(白菜・竹輪)	ふろふき大根 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(カリフラワー・人参)	白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(うまい菜・豆腐)	じゃが芋と絹揚げの煮物 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(玉葱・菜の花)	揚げ茄子の味噌炒め ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	ふんわり豆腐のあんかけ なめたけおろし みそ汁(サツマイモ・青梗菜)
	132 kcal/8.3 g/7.2 g 8.3 g/1.6 g	107 kcal/5.8 g/2.3 g 12.8 g/2.1 g	90 kcal/4.3 g/2.2 g 13.6 g/1.8 g	100 kcal/6.0 g/4.1 g 10.3 g/1.7 g	94 kcal/3.7 g/3.6 g 12.4 g/1.6 g	135 kcal/5.1 g/7.5 g 13.9 g/1.9 g	125 kcal/4.6 g/5.7 g 14.4 g/2.0 g
昼食	絹揚げと大根の鶏そぼろかけ カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	カレイの磯辺天 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え みそ汁(なめこ・大根)	えんどうご飯の具 レモン香るカジキカツとオムレツ 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 うまい菜とささみの中華和え みそ汁(からし菜・大根)	赤魚の煮付けと白はんぺん煮 ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え コンソメスープ(プロ・ソーセージ)	ニラまんじゅうの甘酢あん 牛肉と大根の煮物 カリフラワーとブロッコリーのサラダ すまし汁(わかめ・小巻麩)	さば焼きとカレーボール 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐)	鶏の揚煮と玉ねぎピーマン甘煮 キャベツと卵の炒め物 切干し大根とさつま揚げの和え物(後和え) みそ汁(南瓜・いんげん)
	238 kcal/13.5 g/10.4 g 23.1 g/2.8 g	266 kcal/18.0 g/14.5 g 16.6 g/2.5 g	321 kcal/19.1 g/13.5 g 30.9 g/3.1 g	245 kcal/15.6 g/9.6 g 24.3 g/2.9 g	292 kcal/11.4 g/14.9 g 28.3 g/2.9 g	257 kcal/18.3 g/11.1 g 22.4 g/2.8 g	316 kcal/15.4 g/20.1 g 17.5 g/2.9 g
夕食	タラの青じそ焼き 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ みそ汁(なめこ・ほうれん草)	照焼き豆腐ハンバーグ ツナじゃがが煮 大豆と枝豆のサラダ すまし汁(わかめ・小巻麩)	ホキ唐揚げ和風オニオンソース 豆腐の卵とじ ポテトサラダ 中華スープ(ほうれん草・えのき)	酢鶏 青梗菜とちくわの煮浸し 大根とカニカマの青じそドレ(後和え) みそ汁(さつま芋・からし菜)	アジの揚げ煮 かにカマ入り炒り卵 うまい菜とコーンの辛子和え みそ汁(里芋・人参)	チキンステーキトマト煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	ぶりと大根の煮つけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(キャベツ・竹輪)
	307 kcal/15.4 g/18.8 g 19.8 g/3.0 g	325 kcal/13.8 g/17.2 g 28.8 g/2.7 g	370 kcal/18.7 g/19.1 g 30.7 g/3.1 g	315 kcal/14.9 g/17.1 g 25.4 g/3.0 g	293 kcal/19.8 g/14.0 g 21.5 g/2.9 g	264 kcal/15.9 g/10.3 g 26.0 g/2.7 g	258 kcal/18.7 g/12.6 g 16.6 g/2.8 g

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

令和07年6月1日～令和07年6月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	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	ミニオムレツ 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(えのき・法菜)	鯖のつけ焼き 春雨の中華和え みそ汁(なめこ・白菜)	ツナと大根の煮物 大豆と人参のサラダ みそ汁(里芋・いんげん)	南瓜の煮物 春菊とささみの和え物 みそ汁(ほうれん草・玉葱)	大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁(青梗菜・じゃが芋)	肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁(うまい菜・人参)	絹揚げの甘辛煮 ハムマリネ みそ汁(なめこ・キャベツ)
	107 kcal/5.0 g/4.9 g 12.2 g/1.8 g	151 kcal/10.5 g/7.7 g 9.4 g/1.7 g	133 kcal/6.0 g/5.5 g 15.5 g/1.7 g	95 kcal/6.4 g/0.8 g 15.9 g/1.7 g	93 kcal/6.1 g/2.5 g 12.6 g/1.6 g	121 kcal/7.3 g/5.0 g 11.9 g/1.8 g	116 kcal/3.9 g/6.8 g 10.3 g/1.6 g
昼食	うどん\$ きつねうどんの具 タラのカレー唐揚げ(麺の日) 菜の花の和え物(後和え)	鶏と卵の親子煮 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ みそ汁(菜の花・高野豆腐)	豚しゃぶ青じそ風と夏野菜付け合わせ スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	かに玉と餃子の中華あん ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ)	チーズハンバーグのデミソース おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え みそ汁(こまき麩・わかめ)	さわらの西京焼き 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物(後和え) みそ汁(小松菜・高野豆腐)	タンドリーチキン 肉シューマイ 菜の花の和え物(後和え) すまし汁(法菜・卵)
	451 kcal/23.5 g/14.0 g 58.2 g/3.5 g	274 kcal/16.4 g/16.3 g 15.4 g/2.6 g	326 kcal/23.4 g/16.8 g 19.9 g/3.4 g	259 kcal/11.2 g/12.5 g 28.0 g/3.0 g	287 kcal/13.6 g/15.1 g 25.4 g/3.0 g	269 kcal/16.3 g/15.6 g 15.2 g/2.9 g	250 kcal/17.3 g/5.9 g 31.7 g/2.9 g
夕食	すきやき風煮と焼き豆腐 じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め 白菜とカニカマのゆかり和え みそ汁(小松菜・玉葱)	揚げ出し豆腐とエビ焼売の白菜あん 筑前煮 うまい菜としめじの白和え みそ汁(さつま芋・大根葉)	かれい西京焼とお好み焼き 豚肉と菜の花のさつと煮 コールスローサラダ みそ汁(白菜・玉子麩)	ホキ唐揚げのマリネ風 ツナ入り炒り豆腐 大根サラダごまドレ(後和え) みそ汁(わかめ・さつま芋)	赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ コンソメスープ(キャベツ・椎茸)	ソーストンカツ 若竹煮 カリフラワーサラダ 中華スープ(白菜・しめじ)	さばの南蛮漬け ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 みそ汁(こまき麩からし菜)
	328 kcal/15.4 g/18.4 g 24.6 g/2.9 g	299 kcal/11.4 g/16.1 g 28.6 g/2.9 g	194 kcal/19.1 g/4.7 g 19.3 g/2.9 g	350 kcal/14.4 g/21.5 g 24.6 g/3.0 g	289 kcal/15.8 g/14.8 g 26.8 g/2.5 g	268 kcal/12.8 g/13.5 g 24.4 g/2.7 g	276 kcal/15.6 g/13.4 g 23.4 g/2.6 g
	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	切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	豚じゃが 法菜と錦糸玉子のお浸し みそ汁(南瓜・えのき)	ミニオムレツ もやしのごま和え みそ汁(わかめ・じゃが芋)	絹揚げと南瓜の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁(キャベツ・人参短冊)	牛肉と大根の煮物 小松菜ともやしの和え物(後和え) みそ汁(高野豆腐・わかめ)	豆腐の卵とじ 白菜のなめたけ和え みそ汁(サツマイモ・いんげん)	ひじきの炒り煮 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(玉ねぎ・椎茸)
	73 kcal/3.5 g/1.0 g 13.4 g/1.6 g	102 kcal/6.2 g/1.9 g 16.7 g/1.8 g	132 kcal/6.3 g/5.8 g 14.9 g/2.1 g	100 kcal/4.3 g/3.8 g 13.2 g/1.6 g	100 kcal/5.9 g/5.2 g 8.0 g/1.9 g	111 kcal/6.6 g/3.8 g 13.0 g/1.8 g	80 kcal/3.8 g/2.1 g 13.0 g/1.7 g
昼食	鮭のつけ焼き ブロッコリーの炒め物 サツマイモサラダ(ハムなし) みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	五目チランずしの具(ゆかり風味) 揚げ鶏の甘酢からめ 小松菜中華ドレあえ(後和え) みそ汁(白菜・玉子麩)	かれいのつけ焼き 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ みそ汁(うまい菜・椎茸)	すきやき風煮と焼き豆腐 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱)	チキンカレー スクランブルエッグ 春菊の和え物	エビカツタルタルかけ 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(うまい菜・玉子麩)	鯖生姜煮と絹揚げ煮 ポテトマカロニのクリーム煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根葉)
	298 kcal/18.2 g/14.1 g 27.4 g/2.5 g	314 kcal/16.9 g/18.7 g 20.6 g/3.6 g	276 kcal/18.4 g/13.0 g 21.6 g/2.7 g	290 kcal/14.7 g/15.3 g 23.0 g/3.0 g	292 kcal/13.8 g/15.7 g 23.2 g/3.0 g	324 kcal/10.5 g/19.6 g 28.4 g/2.8 g	237 kcal/16.4 g/10.0 g 18.2 g/2.8 g
夕食	野菜の肉巻きと炊き合わせ ソーセージのスクランブル カリフラワーと大豆のおかか和え すまし汁(高野豆腐・もやし)	タラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 葉大根のとろろ みそ汁(なめこ・豆腐)	麻婆豆腐 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	ホキ揚げのトマトソース 筑前煮 白菜甘酢和え みそ汁(里芋・玉子麩)	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え みそ汁(からし菜・カリフラワー)	アジの漬け焼 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ みそ汁(キャベツ・菜の花)	柔らか鶏の唐揚げ 豚肉と玉ねぎの炒め物 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(里芋・さつま揚げ)
	299 kcal/14.1 g/15.4 g 25.7 g/2.5 g	244 kcal/18.0 g/5.7 g 31.0 g/3.2 g	277 kcal/11.5 g/15.2 g 23.7 g/2.7 g	289 kcal/14.8 g/13.2 g 28.4 g/2.9 g	272 kcal/17.6 g/12.4 g 24.8 g/2.7 g	237 kcal/16.6 g/9.9 g 20.4 g/2.6 g	390 kcal/16.7 g/22.5 g 32.6 g/2.7 g

月間献立一覧表

令和07年6月1日～令和07年6月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

	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	かにカマ入り炒り卵 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(南瓜・玉葱)	揚げ茄子の甘辛煮 ほうれん草胡麻和え みそ汁(キャベツ・竹輪)	南瓜煮 紅白なます みそ汁(春菊・わかめ)	豚と玉ねぎのすき焼き風煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・大根)	玉子焼き 春菊の和え物 みそ汁(サツマイモ・大根菜)	大豆と昆布の煮物 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	ツナと大根の煮物 アスパラともやしの和えもの(後和え) みそ汁(法菜・えのき)
	152 kcal/8.2 g/8.6 g 10.3 g/1.6 g	138 kcal/4.7 g/8.5 g 11.6 g/2.0 g	75 kcal/2.5 g/0.6 g 15.4 g/1.7 g	93 kcal/6.4 g/2.3 g 12.3 g/1.7 g	146 kcal/8.0 g/6.4 g 14.9 g/2.0 g	110 kcal/7.3 g/3.2 g 14.6 g/1.8 g	70 kcal/4.8 g/2.3 g 9.6 g/1.8 g
昼食	お魚団子の炊き合わせ 肉豆腐 ポテトサラダ すまし汁(えのき・わかめ)	タラの青じそ焼き ソース焼きそば 大豆サラダ みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 金時豆 ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁(大根・菜)	うどん関西風\$ 鶏天梅うどんのうどんの具(月) カレーコロッケとツナ入り野菜炒め(麺の日) 小松菜と錦糸の中華ドレ(後和え)	酢鶏 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え すまし汁(えのき・わかめ)	アジの揚げ煮 ポテトとウインナの炒め物 春雨の中華和え みそ汁(豆腐・菜の花)	かに玉と肉焼売の中華あん 牛ごぼう煮 菜の花とキャベツのおかか和え みそ汁(南瓜・人参)
	278 kcal/10.6 g/13.7 g 28.9 g/3.0 g	308 kcal/18.8 g/15.5 g 23.7 g/2.8 g	354 kcal/14.4 g/14.7 g 42.7 g/2.8 g	476 kcal/17.3 g/20.0 g 60.1 g/4.1 g	323 kcal/16.4 g/18.3 g 24.9 g/3.0 g	284 kcal/16.1 g/13.6 g 24.0 g/2.8 g	283 kcal/14.9 g/13.1 g 26.9 g/3.1 g
夕食	さけの唐揚げおろしあんかけ 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(いんげん・小巻麩)	ハンバーグ和風オニオンソースとインゲンソテー 白菜と豚肉の旨煮 大根とカニカマのごまドレ(後和え) コンソメスープ(青梗菜・人参)	カレイの磯辺天 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物(後和え) 中華スープ(豆腐・白菜)	ホキのレモンベッパー焼きとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 みそ汁(からし菜・南瓜)	赤魚の煮付け木の葉しんじょ 揚げ茄子の味噌炒め インゲンとツナの和え物 中華スープ(ささみ・小松菜)	鶏のすきやき風煮 青梗菜と豚肉の炒め物 サツマイモサラダ みそ汁(もやし・うまい菜)	さば焼きとじゃが芋煮 若竹煮 大豆とちくわのサラダ みそ汁(玉子麩・キャベツ)
	259 kcal/16.6 g/12.0 g 20.9 g/2.7 g	207 kcal/9.8 g/9.0 g 22.2 g/3.1 g	250 kcal/19.0 g/10.8 g 19.9 g/2.9 g	286 kcal/16.7 g/13.1 g 25.4 g/2.7 g	256 kcal/16.3 g/12.5 g 20.8 g/2.4 g	298 kcal/14.6 g/16.3 g 22.8 g/2.7 g	314 kcal/19.1 g/16.6 g 18.3 g/2.6 g
6月 30日(月)							
朝食	野菜の豆腐焼 ほうれん草おかか和え みそ汁(わかめ・里芋)						
	120 kcal/7.1 g/4.6 g 13.7 g/2.2 g						
昼食	ぶりと大根の煮つけ 小松菜とささみのコンソメ煮 もやしとソーセージの中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)						
	240 kcal/17.4 g/11.1 g 17.4 g/2.6 g						
夕食	カボチャの挽肉フライ 玉ねぎと揚げの甘辛煮 切干し大根とさつま揚げの和え物(後和え) みそ汁(カリフラワー・人参)						
	308 kcal/9.7 g/13.9 g 37.5 g/2.7 g						