

月間献立一覧表

【食種名】宅配弁当(常)

令和07年6月1日～令和07年6月30日

昼食							さけの唐揚げおろしあんかけ 揚げ餃子 マカロニナポリタンカレー風味 サツマイモサラダ オクラのお浸し みかん缶 福神漬
							321 kcal/15.6 g/15.6 g 22.2 g/1.8 g
							ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツメンチカツ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ 肉豆腐 人参の金平 赤きゅうり漬け
夕食							286 kcal/15.2 g/13.1 g 26.9 g/2.6 g
							6月 2日(月)
							6月 3日(火)
昼食	絹揚げと大根煮の鶏そぼろかけ さつま芋天 カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ スクランブルエッグ ぶどう缶 さくら大根	カレイの磯辺天 花形しんじょと金時豆 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え ソーセージ入り野菜洋風煮 りんご缶 たいみそ	レモン香るカジキカツとオムレツ キャベツ炒め 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 玉ねぎとツナのおかか和え みかん缶 赤きゅうり漬け	赤魚の煮付けと白はんぺん煮 コーンのかき揚げ ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え 白菜と豚肉の中華炒め フルーツカクテル のり佃煮	ニラまんじゅうの甘酢あん さつま揚げの野菜炒め 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 絹揚げの煮物 白桃缶 青きゅうり漬け	さば焼きとカレーボール ベーコンとピーマンの和風パスタ 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え 刻み昆布の煮物 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	鶏の揚煮 じゃが芋と人参煮 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) なめたけおろし 洋梨缶 つぼ漬け
	314 kcal/15.4 g/14.2 g 30.8 g/2.0 g	316 kcal/17.1 g/11.8 g 30.7 g/1.6 g	292 kcal/15.8 g/13.3 g 27.2 g/2.2 g	293 kcal/15.5 g/13.4 g 27.6 g/2.1 g	324 kcal/13.0 g/17.4 g 57.7 g/2.3 g	290 kcal/16.7 g/14.3 g 24.9 g/2.0 g	320 kcal/14.3 g/19.1 g 21.9 g/2.4 g
	タラの青じそ焼き ポイルキャベツゆかり風味 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ 春菊の和え物 紅白なます 青きゅうり漬け	照焼き豆腐ハンバーグ ブロッコリーとウインナの炒め物 大豆と枝豆のサラダ ツナじゃが煮 切干し大根とささみの和え物(後和え) 玉ねぎとかまぼこの炒め物 しば漬け	ホキ唐揚げ和風オニオンソース 菜の花和風パスタ ポテトサラダ 豆腐の卵とじ ふろふき大根 ひじきの炒り煮 つぼ漬け	酢鶏 エビ団子とマカロニソテー 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) いんげんの胡麻和え 昆布豆 千切り大根漬け	アジの揚げ煮 南瓜煮 うまい菜とコーンの辛子和え かにカマ入り炒り卵 もやしとザーサイの中華和え うぐいす豆 福神漬	チキンステーキトマト煮込み オムレツ ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ ツナとキャベツの和え物 もやしの中華和え さくら大根	ぶりの煮つけ 大根の煮つけ ふんわり豆腐のあんかけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え マカロニサラダ 青きゅうり漬け
夕食	271 kcal/14.7 g/15.9 g 47.1 g/2.4 g	299 kcal/12.8 g/16.7 g 24.8 g/2.0 g	336 kcal/15.7 g/17.1 g 29.1 g/2.5 g	315 kcal/14.2 g/16.7 g 22.2 g/2.5 g	286 kcal/17.4 g/11.8 g 27.6 g/2.5 g	296 kcal/16.4 g/12.1 g 29.8 g/2.2 g	292 kcal/17.2 g/17.8 g 44.2 g/2.2 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】宅配弁当(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)
昼食	タラのカレー唐揚げ 揚げ餃子とブロッコリーのマカロニソテー 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物(後和え) 大根ときゅうりの甘酢漬け 黄桃缶 千切り大根漬け	鶏と卵の親子煮 さつま芋のかき揚げ 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ 春雨の中華和え 昆布豆 赤きゅうり漬け	豚しゃぶ青じそ風 カレーコロッケ スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 大豆と人参のサラダ 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	かに玉の中華あん 蒸し餃子 ひじきの卵の花 大豆サラダ おくらとカニカマの和え物 洋梨缶 しば漬け	チーズハンバーグのデミソース アスパラソテーとえび団子 おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え いんげんの生姜和え 黄桃缶 のり佃煮	さわらの西京焼き 野菜炒めといんげんのかき揚げ 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物(後和え) 肉豆腐 りんご缶 青きゅうり漬け	タンドリーチキン 塩焼きそばと肉シュマイ 絹揚げの甘辛煮 菜の花の和え物(後和え) うぐいす豆 みかん缶 つぼ漬け
	292 kcal/15.4 g/10.4 g 30.9 g/2.1 g	317 kcal/13.7 g/18.1 g 24.9 g/1.8 g	356 kcal/22.5 g/18.9 g 24.1 g/2.3 g	234 kcal/10.0 g/11.8 g 23.9 g/1.8 g	315 kcal/13.8 g/16.4 g 28.7 g/2.6 g	298 kcal/15.9 g/16.8 g 49.9 g/2.1 g	311 kcal/15.8 g/7.0 g 45.5 g/2.4 g
	すきやき風煮 焼き豆腐とお魚団子 白菜とカニカマのゆかり和え ミニオムレツ じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め 揚げ茄子の生姜煮 つぼ漬け	揚げ出し豆腐の白菜あん 鯖のつけ焼き 筑前煮 うまい菜としめじの白和え エビ焼売 フルーツカクテル のり佃煮	かれい西京焼と玉ねぎのかき揚げ お好み焼き Bツナと大根の煮物 コールスローサラダ 豚肉と菜の花のさっと煮 うぐいす豆 つぼ漬け	ホキ唐揚げのマリネ風 木の葉しんじょと南瓜煮 ツナ入り炒り豆腐 大根サラダごまドレ(後和え) 春菊とささみの和え物 小粒昆布豆 さくら大根	赤魚のつけ焼きと平焼き ブロッコリーのごま炒めとさつま芋天 ハムのおポリタン 南瓜サラダ 大豆と昆布の煮物 もやしの中華和え 福神漬	ソーستンカツ キャベツソテーと卵焼き 若竹煮 カリフラワーサラダ 大根と竹輪の和風和え 小松菜ともやしの辛し和え たいみそ	さばの南蛮漬け もやしのカレーソテー ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 ハムマリネ いんげん胡麻和え 千切り大根漬け
夕食	317 kcal/14.2 g/19.0 g 21.3 g/2.3 g	279 kcal/15.8 g/14.4 g 21.3 g/2.2 g	283 kcal/18.4 g/10.3 g 29.9 g/2.3 g	380 kcal/18.1 g/23.2 g 24.4 g/2.6 g	326 kcal/17.4 g/15.5 g 32.6 g/2.0 g	314 kcal/14.1 g/15.6 g 24.8 g/2.5 g	286 kcal/15.7 g/15.4 g 21.9 g/2.2 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)
	鮭のつけ焼きと平焼き キャベツのさっと煮 サツマイモサラダ(ハムなし) 切干大根の煮物 ブロッコリーの炒め物 パイン缶 赤きゅうり漬け	揚げ鶏の甘酢からめ 大根と人参のコンソメ煮 枝豆の卵の花 小松菜中華ドレあえ(後和え) 豚じゃが ⁶ ぶどう缶 福神漬	かれいのつけ焼き 揚げ餃子 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ もやしのごま和え 白桃缶 さくら大根	すきやき風煮と焼き豆腐 煮玉子 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え 法菜としめじの白和え 夏みかん缶 たいみそ	赤魚の香味揚げ 粉ふき芋とブロッコリーの炒め物 小松菜ともやしの和え物(後和え) スクランブルエッグ 春菊の和え物 みかん缶 赤きゅうり漬け	エビカツタルタルがけ キャベツ炒め 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え 白菜のなめたけ和え 昆布豆 フルーツカクテル	鯖生姜煮と青梗菜さっと煮 肉団子と絹揚げ煮 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 大根ときゅうりの甘酢漬け ぶどう缶 赤きゅうり漬け
夕食	282 kcal/16.8 g/12.6 g 28.1 g/1.8 g	309 kcal/14.3 g/17.0 g 25.5 g/2.4 g	276 kcal/16.7 g/13.0 g 23.2 g/2.0 g	272 kcal/14.1 g/14.2 g 18.4 g/2.2 g	275 kcal/16.5 g/13.9 g 21.4 g/2.0 g	323 kcal/9.9 g/18.6 g 30.8 g/2.0 g	263 kcal/16.3 g/10.3 g 23.6 g/2.3 g
	肉巻きと野菜の炊き合わせ 鶏のトマト煮 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 オクラの梅和え 金時豆 しば漬け	タラの西京焼き 玉ねぎのかき揚げ 里芋とさつま揚げの煮物 法菜と錦糸玉子のお浸し 葉大根のとろろ 人参の金平 青きゅうり漬け	エビ天と鶏天のおろしかけ ミニオムレツ 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ 麻婆豆腐 コーン甘辛ソテー のり佃煮	ホキ揚げのトマトソース ジャーマンポテト 絹揚げと南瓜の煮物 筑前煮 白菜甘酢和え 昆布豆 青きゅうり漬け	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め エビ焼売の天ぷら 刻み昆布の煮物 牛肉と大根の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え キャラブキ たいみそ	アジの漬け焼 さつま揚げ金平とミニコロッケ 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ 豆腐の卵とじ りんご缶 千切り大根漬け	柔らかい鶏の唐揚げと平焼き ビーフソテー ひじきの炒り煮 玉ねぎと豚肉の炒め物 白菜と中華くらげの和え物 黄桃缶 青きゅうり漬け
	315 kcal/15.6 g/13.4 g 33.2 g/2.1 g	291 kcal/18.3 g/9.9 g 62.7 g/2.5 g	294 kcal/14.9 g/15.2 g 24.4 g/1.8 g	306 kcal/14.7 g/14.7 g 58.6 g/2.3 g	309 kcal/17.6 g/14.4 g 25.5 g/2.4 g	298 kcal/17.7 g/12.3 g 28.4 g/2.3 g	355 kcal/14.9 g/21.0 g 59.7 g/1.9 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】宅配弁当(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)
昼食	お魚団子の炊き合わせ 大豆とかまぼこの炒り和え 肉豆腐 ポテトサラダ ツナとキャベツの和え物 白桃缶 青きゅうり漬け	タラの青じそ焼き さつま芋のかき揚げ 大豆サラダ ソース焼きそば ほうれん草胡麻和え パイン缶 たいみそ	ロールキャベツとチキンの豆乳スープ煮こみ 中華ポテト ポークカレー煮 ブロッコリーとツナのマヨ和え 紅白なます 黄桃缶 干切り大根漬け	豚と玉ねぎのすき焼き風煮 ホキのレモンベッパ―焼き さつま揚げと切干しの煮物 小松菜と錦糸の中華ドレ(後和え) うぐいす豆 洋梨缶 福神漬	酢鶏 マカロニソテーとエビ団子 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え 春菊の和え物 フルーツカクテル さくら大根	アジの揚げ煮 小松菜のさつと煮 大豆と昆布の煮物 春雨の中華和え ポテトとウインナの炒め物 みかん缶 たいみそ	かに玉の野菜中華あん 鶏唐揚げ 牛ごぼう煮 菜の花とキャベツのおかか和え ツナと大根の煮物 りんご缶 赤きゅうり漬け
	303 kcal/14.4 g/14.1 g 59.8 g/2.5 g	271 kcal/15.1 g/12.7 g 21.5 g/1.6 g	310 kcal/14.9 g/16.4 g 25.8 g/2.1 g	253 kcal/16.7 g/5.1 g 35.2 g/2.1 g	320 kcal/15.1 g/16.7 g 23.4 g/2.5 g	281 kcal/17.0 g/12.3 g 22.5 g/2.1 g	301 kcal/14.8 g/17.3 g 22.0 g/2.2 g
	さげの唐揚げおろしあんかけ 揚げ餃子 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 かにカマ入り炒り卵 人参胡麻和え のり佃煮	ハンバーグ和風オニオンソース インゲンソテーとじゃが芋コンソメ煮 白菜と豚肉の旨煮 大根とカニカマのごまドレ(後和え) 揚げ茄子の甘辛煮 金時豆 しば漬け	カレイの磯辺天 海鮮フライ 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物(後和え) 大根のコンソメ煮 キャベツとからし菜の和え物 つぼ漬け	エビフライとオムレツ ナポリタンとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 キャベツとカニカマお浸し 昆布豆 青きゅうり漬け	赤魚の煮付けと木の葉しんじょ 玉ねぎのかき揚げ 揚げ茄子の味噌炒め キャベツ炒め インゲンとツナの和え物 キャラブキ つぼ漬け	鶏のすきやき風煮 メンチカツ 青梗菜と豚肉の炒め物 白菜ちくわのゆかり和え サツマイモサラダ キャベツの青じそ和え 青きゅうり漬け	さば焼きとじゃが芋煮 ブロッコリーとマカロニのソテー 若竹煮 大豆とちくわのサラダ アスパラともやしの和えもの(後和え) コーンの甘辛ソテー のり佃煮
夕食	281 kcal/17.7 g/14.3 g 19.8 g/2.2 g	289 kcal/12.6 g/13.8 g 28.4 g/2.4 g	258 kcal/19.2 g/10.5 g 21.7 g/2.3 g	302 kcal/13.8 g/14.2 g 59.7 g/2.1 g	303 kcal/14.4 g/16.2 g 26.7 g/2.1 g	322 kcal/15.5 g/17.9 g 54.0 g/2.3 g	280 kcal/17.2 g/13.9 g 18.0 g/2.1 g
	6月 30日(月)						
	ぶりと大根の煮つけ 里芋の煮物 野菜の豆腐焼 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 黄桃缶 しば漬け						
夕食	297 kcal/18.7 g/14.1 g 23.1 g/2.4 g						
	カボチャの挽肉フライ ボイルキャベツとゆで玉子 玉ねぎと揚げの甘辛煮 小粒昆布豆 ほうれん草おかか和え 切干し大根とさつま揚げの和え物(後和え) 干切り大根漬け						
	321 kcal/14.3 g/14.7 g 34.4 g/2.1 g						