

令和8年6月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
昼		ご飯 あじフライ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ (オレンジ缶)	ご飯 豚と白菜の中華炒め 春雨サラダ 茄子とインゲンのオイスター炒め フルーツ (バナナ)	キーマカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き キャベツとピーマンのサラダ 根菜の清汁 フルーツ (バナナ)	ご飯 鶏の甘酢炒め ブロッコリーとトマトの中華 ワカメスープ フルーツ (パイナップル)	ご飯 ホッケの塩焼き 胡瓜とカブのゆかり和え 肉じゃが フルーツ (バナナ)
日計		エネルギー 544kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.6g 炭水化物 95.5g 食塩 2.1g	エネルギー 563kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.4g 炭水化物 89.9g 食塩 2.4g	エネルギー 615kcal 蛋白質 18.7g 脂質 20.9g 炭水化物 88.4g 食塩 2.5g	エネルギー 516kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.9g 炭水化物 81.9g 食塩 1.6g	エネルギー 607kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.0g 炭水化物 86.4g 食塩 2.8g	エネルギー 524kcal 蛋白質 21.2g 脂質 9.9g 炭水化物 87.6g 食塩 1.8g
	7	8	9	10	11 季節の献立	12	13
昼		茄子にゆう麺 ささみと胡瓜の和え物 フルーツ (パイナップル)	ご飯 鶏マヨ ブロッコリーサラダ 春雨ときのこのスープ フルーツ (みかん缶)	ご飯 鯖の治部煮風 胡瓜の梅肉和え 冬瓜のスープ フルーツ (バナナ)	梅と大葉の混ぜご飯 天ぷら さっぱりトマトの冷奴 清汁 あじさいゼリー	ご飯 鶏肉の梅照り焼き もずく酢 五目豆 フルーツ (パイナップル)	えびピラフ キャベツのサラダ サーモンチャウダー フルーツ (バナナ)
日計		エネルギー 500kcal 蛋白質 16.8g 脂質 10.8g 炭水化物 81.7g 食塩 4.4g	エネルギー 646kcal 蛋白質 24.2g 脂質 20.7g 炭水化物 92.8g 食塩 2.3g	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.1g 脂質 10.0g 炭水化物 82.0g 食塩 2.6g	エネルギー 556kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.8g 炭水化物 82.4g 食塩 2.4g	エネルギー 597kcal 蛋白質 23.0g 脂質 18.8g 炭水化物 83.3g 食塩 1.9g	エネルギー 581kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16.3g 炭水化物 89.1g 食塩 1.9g
	14	15	16	17	18	19	20
昼		ご飯 アジの南蛮漬 ブロッコリーとトマトの華風和え チンゲン菜と卵の中華スープ フルーツ (ミックス缶)	ご飯 チャンポン風中華炒め シューマイ 茄子とトマトの中華和え フルーツ (みかん缶)	ご飯 赤魚のさらさ蒸し 五目豆 わかめと油揚げのお吸い物 フルーツ (パイナップル)	豚肉の肉うどん ブロッコリーとツナの和風マヨ フルーツ (白桃缶)	ご飯 マスのコーンマヨ焼き 大根サラダ 白菜のスープ煮 フルーツ (オレンジ缶)	ご飯 豚肉のネギ塩焼き マスタード和え ほうれん草のミルクスープ フルーツ (パイナップル)
日計		エネルギー 540kcal 蛋白質 22.9g 脂質 13.0g 炭水化物 82.4g 食塩 2.0g	エネルギー 546kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.0g 炭水化物 85.9g 食塩 2.1g	エネルギー 535kcal 蛋白質 23.4g 脂質 9.3g 炭水化物 90.3g 食塩 2.1g	エネルギー 526kcal 蛋白質 24.8g 脂質 16.9g 炭水化物 67.9g 食塩 2.4g	エネルギー 604kcal 蛋白質 21.5g 脂質 21.0g 炭水化物 82.7g 食塩 1.8g	エネルギー 588kcal 蛋白質 24.0g 脂質 19.5g 炭水化物 82.2g 食塩 1.9g
	21	22	23	24	25	26	27
昼		ご飯 ナポリタン風野菜炒め 大根とひじきのサラダ きのこチャウダー フルーツ (バナナ)	ご飯 マスの葱みそ焼き 胡瓜と麩の辛子和え かき玉汁 フルーツ (ミックス缶)	ご飯 チキンのトマト煮込み 玉ねぎのサラダ 長芋とベーコンのソテー フルーツ (パイナップル)	ご飯 タラのポテト焼き 野菜サラダ ほうれん草と卵のスープ フルーツ (白桃缶)	ご飯 カレイのトマトソースかけ 大根サラダ 卵ソテー フルーツ (バナナ)	ご飯 蒸し鶏のネギタレかけ 春雨ときゅうりの中華風サラダ もずくスープ フルーツ (オレンジ缶)
日計		エネルギー 547kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.1g 炭水化物 97.2g 食塩 1.6g	エネルギー 507kcal 蛋白質 23.4g 脂質 11.5g 炭水化物 76.9g 食塩 2.2g	エネルギー 601kcal 蛋白質 21.5g 脂質 18.1g 炭水化物 88.1g 食塩 2.1g	エネルギー 525kcal 蛋白質 22.0g 脂質 13.2g 炭水化物 81.0g 食塩 2.0g	エネルギー 535kcal 蛋白質 22.6g 脂質 13.3g 炭水化物 82.0g 食塩 1.7g	エネルギー 524kcal 蛋白質 28.6g 脂質 9.7g 炭水化物 81.0g 食塩 1.8g
	28	29	30				
昼		ご飯 白身魚のマスタード焼き 豆腐サラダ コンソメスープ フルーツ (バナナ)	オムライス サラダ スープ フルーツ (キウイのみかん缶)				
日計		エネルギー 547kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.1g 炭水化物 80.2g 食塩 2.1g	エネルギー 519kcal 蛋白質 22.2g 脂質 11.5g 炭水化物 83.5g 食塩 2.3g				

・栄養価は、主食が通常量(150g)での計算です。
 ・都合により献立が変更となる場合があります。
 ご了承下さい。