

6月 献立表



令和8年6月20日～6月26日

	20 (土)	21日 (日)	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (豆腐) スクランブル 春菊のかにかま和え 青かっぱ	ごはん みそ汁 (麩) 三色いなりの煮物 春雨の中華和え ふりかけ	ごはん みそ汁 (葉大根) 納豆 野菜ソテー 梅びしお	ごはん みそ汁 (南瓜) じゃが芋のソテー 春菊のごま和え 海苔佃煮	ごはん みそ汁 (卵) ミートボール柚子おろし 白菜のツナサラダ 梅干し	ごはん みそ汁 (もやし) 目玉焼き 小松菜の磯和え さくら漬け	ごはん みそ汁 (青梗菜) いわしの梅煮 いんげんのおかか和え ふりかけ
昼	ごはん 鯖の赤味噌焼き ひじき煮 黄桃缶	ごはん グリルチキン 大根の土佐酢和え フルーツカクテル	★父の日メニュー ちらし寿司 すまし汁 ほうれん草の生姜和え コーヒーゼリー	ゆかりご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぶの煮物 白桃缶	ごはん ささみカツ 小松菜の煮物 フルーツカクテル	カレーライス キャベツのサラダ ピルクル	冷やし中華 ポーク焼売 みかん缶
おやつ	ハーベスト	ココナッツサブレ いちごオレ	まんじゅう チョコ	ドーナツ	甘食	野菜スナック 牛乳	クリームパン
夜	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜の炒め煮 焼き茄子	ごはん たらのパン粉焼き 里芋の白煮 菜の花の辛子和え	ごはん 回鍋肉 にらもやし炒め 白菜のかにかまサラダ	ごはん 麻婆茄子 ほうれん草のお浸し カリフラワー和え物	ごはん アジの生姜醤油焼き 里芋の煮物 ヨーグルト	ごはん 焼き餃子 茄子の煮びたし 人参のフレンチサラダ	ごはん 鯖のピリ辛焼き じゃが芋の煮物 金時豆
	エネルギー：1511kcal たんぱく質：54.3g 脂質：38.4g 食塩：8.8g	エネルギー：1497kcal たんぱく質：50.4g 脂質：25.6g 食塩：7.5g	エネルギー：1669kcal たんぱく質：56.2g 脂質：54.4g 食塩：7.1g	エネルギー：1744kcal たんぱく質：49.3g 脂質：58.8g 食塩：6.3g	エネルギー：1618kcal たんぱく質：56.8g 脂質：39.1g 食塩：6.7g	エネルギー：1683kcal たんぱく質：46.4g 脂質：49.9g 食塩：8.8g	エネルギー：1539kcal たんぱく質：52.4g 脂質：41.4g 食塩：10.5g