

令和8年6月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	1	2	3	4	5	6
朝食		肉団子の甘酢炒め わかめとシラスの和え物 ごはん・みそ汁	厚揚げのそぼろ炒め 鶏とみょうがのさっぱり和え 冷やっこ・サラダバー ご飯・みそ汁	豚こまキャベツ炒め 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏そぼろ・サラダバー きゅうりとなすのピリ辛和え ご飯・みそ汁	焼き鮭・ベーコンエッグ ほうれん草のお浸し サラダバー・ご飯・みそ汁	ロールパン・ジャム・バター ブロッコリーのガーリック炒め ベーコンのスープ
夕食		魚の南蛮漬け 野菜の味噌炒め・サラダバー ご飯・すまし汁・果物	ロコモコ・クリームコロッケ サラダバー・ご飯・みそ汁	味噌ラーメン 焼売・サラダバー ご飯・果物	鶏の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮・サラダバー 炊き込みご飯・みそ汁	チキン南蛮・筍の煮物 サラダバー ご飯・みそ汁	豚の生姜焼き 大根の煮物・サラダバー ご飯・みそ汁
日	7	8	9	10	11	12	13
朝食		卵とカニカマ中華炒め アスパラベーコン・サラダバー ご飯・みそ汁	厚揚げの生姜焼き 春雨の和え物・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏つくね・茄子のお浸し インゲン胡麻和え・サラダバー ご飯・みそ汁	豚バラと白滝の甘辛炒め 卵焼き・サラダバー ごはん・みそ汁	ミートボール・焼き魚 トマト浅漬け・サラダバー ご飯・みそ汁	たまごサンド アスパラとコーンのソテー ポターージュ・フルーツゼリー
夕食		五目炊き込みご飯 魚の煮つけ・小松菜のお浸し サラダバー・みそ汁・果物	あんかけ焼きそば 焼売・サラダバー ご飯・中華スープ	オムライス・魚のフリット サラダバー・スープ・果物	回鍋肉・芋煮 3色ナムル・サラダバー ご飯・みそ汁	カレーうどん・にら玉 サラダバー・ご飯・みそ汁	八宝菜・焼売 サラダバー ご飯・みそ汁
日	14	15	16	17	18	19	20
朝食		厚揚げの胡麻生姜焼き 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	ポークソテー・サラダバー ちくわの磯辺焼き ご飯・みそ汁	豚肉の梅しそ和え・サラダバー 小松菜とシラスの炒め物 ごはん・みそ汁	焼き魚・卵焼き ほうれん草お浸し・サラダバー ご飯・みそ汁	肉団子と野菜の炒め物 冷やっこ・サラダバー ごはん・みそ汁	ホットドッグ・サラダバー コンソメポテトフライ ポターージュ
夕食		いかと豆腐の甘辛煮 はんぺんのコーン揚げ サラダバー ご飯・みそ汁	魚の南蛮漬け 八宝菜・サラダバー ご飯・みそ汁	ペンネグラタン あさり酒蒸し・サラダバー ご飯・ミネストローネ	牛丼・茶碗蒸し こんにゃくピリ辛焼き サラダバー・みそ汁	ドライカレー・トッピング サラダバー・ワンタンスープ	そうめん・タコの酢の物 チヂミ・サラダバー ご飯・果物
日	21	22	23	24	25	26	27
朝食		ベーコンとキャベツの炒め物 さつま揚げ・卵サラダ ご飯・みそ汁	オムレツ・ウインナー 小魚の佃煮・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏の味噌焼き 小松菜お浸し・ポテトサラダ ご飯・みそ汁	鶏の甘辛炒め スクランブルエッグ・サラダ ご飯・コンソメスープ	豆腐ときのこの炒め物 ピーマンとちくわのきんぴら サラダバー・ご飯・みそ汁	ピザトースト・サラダバー オニオンスープ フルーツゼリー
夕食		鶏のトマトチーズ焼き マッシュポテト・サラダバー クラムチャウダー	和風パスタ・鶏ザンギ サラダバー ご飯・みそ汁	ガパオライス・切干大根煮物 サラダバー・豆乳スープ	きのこの炊き込みご飯 海鮮チジミ・チャプチェ サラダバー・みそ汁	ブラウンシチュー・コロッケ サラダバー・果物	とろろそば・かしわ天 ひじきの煮物・サラダバー ご飯
日	28	29	30	・	・	・	・
朝食		焼き魚・青菜のごま和え 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	豚の冷しゃぶ ほうれん草お浸し・サラダバー ご飯・みそ汁	 Vitamin B1  ビタミン (vitamin) について 肌の調子を整える、生活習慣病の予防に効果があるなど 皆さん聞いたことがあると思いますが、ビタミンはそれ ぞれに必要な役割があります。野菜に多いと思われがち なビタミンですが、肉、魚、穀物、乳製品など様々な食 品に含まれているのです。			ビタミンには脂溶性と水溶性があります。 水溶性ビタミンは体内の水分に吸収されて 体外に排出されるため、毎日摂取する必要 があります。脂溶性ビタミンは、体外に排 出されにくいいため過剰摂取にならないよう 気を付ける必要があります。
夕食		ツナの炊き込みご飯 メンチカツ・白菜のお浸し サラダバー・みそ汁	デミグラスハンバーグ にんじんグラッセ・サラダバー 雑穀ご飯・コンソメスープ				