

2026年06月 月間献立表
(常食 (ケア))

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日									
朝		朝	1日	朝	2日	朝	3日	朝	4日	朝	5日	朝	6日								
	米飯 味噌汁(おつゆふ) ビーマンの佃煮風 チーズ オムレツ		1食かつおみそ バック牛乳		米飯 味噌汁(里芋) れんこんの土佐煮 人参しゅうまい		米飯 味噌汁(わかめ) 蒟蒻のオムラギ 煮 ボークステーキ		米飯 味噌汁(キャベツ) 大根の煮物 厚焼き玉子		米飯 味噌汁(大根菜) 根菜の甘酢炒め 旬菜焼き		米飯 味噌汁(南瓜) きんぴら人参 三色豆								
	赤飯 吸い物(もずく) フルーツ(りんご缶) そばと牛肉のすき焼き		味噌とわかめの酢の物		米飯 白菜スープ フルーツ(洋梨缶) ボークソテー		米飯 清まし汁(トウモロコシ) フルーツ(バナナ) 魚の味噌煮		米飯 カレースープ フルーツ(みかん缶) ボークチャップ		米飯 味噌汁(しめじ) ミルクスイーツ(紅茶) 鶏肉とじゃが芋の煮物		米飯 中華たまごスープ ヨーグルトいちご 魚のチーズパン粉焼き								
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼									
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕									
米飯 キャベツのスープ 魚のムニエル 大根のトマト煮	れんこんのイロアサガ	米飯 味噌汁(さつまいも) フルーツ(甘夏缶) ゆばひろうす煮物	米飯 味噌汁(大根) 胡瓜の柚子胡椒和え	米飯 味噌汁(そうめん) 魚の琥珀蒸し 鶏肉と野菜の甘辛炒め	米飯 味噌汁(なめこ) 魚の梅ねぎ焼き ビーマンの味噌炒め	米飯 味噌汁(えのき) 里芋のクリーム煮 豆腐しゅうまい	米飯 味噌汁(厚揚げ) きのこの佃煮風 三食豆	米飯 味噌汁(大根菜) 蒟蒻のごま炒め ウインナー	米飯 味噌汁(えのき) 里芋とキャベツの炒め煮 豆腐しゅうまい	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物								
7日	米飯 味噌汁(玉葱) じゃがいもの金平 豆腐ハンバーグ 麦ご飯170g 味噌汁(もずく) フルーツ(バナナ) チキン南蛮	1食ゆずみそ バック牛乳	8日	米飯 味噌汁(わかめ) れんこんの金平 南瓜しゅうまい	めかぶ佃煮 バック牛乳	9日	米飯 味噌汁(きざみあげ) もやしの油炒め スプラウトサラダ	1食のり佃煮 バック牛乳	10日	米飯 味噌汁(白菜) ひじきの炒め煮 いわしの梅煮	1食かつおみそ バック牛乳	11日	米飯 味噌汁(厚揚げ) きのこの佃煮風 三食豆	1食もろみみそ バック牛乳	12日	米飯 味噌汁(大根菜) 蒟蒻のごま炒め ウインナー	1食うめびしお バック牛乳	13日	米飯 味噌汁(えのき) 里芋のクリーム煮 豆腐しゅうまい	1食柚子みそ バック牛乳	
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
米飯 中華春雨スープ 魚の加太焼 ビーマンのソテー	オニオンサラダ	米飯 味噌汁(大根) 牛肉のしくれ煮 青梗菜のソテー	白菜の塩っぺ和え	米飯 味噌汁(茄子) 魚の柚子胡椒焼き 小松菜の華風炒め	米飯 味噌汁(さつまいも) フルーツ(みかん缶) 魚の蒸し焼き	米飯 味噌汁(白菜) ロールパン(ケチ) トマトボータージュ ミルクスイーツ(いち)	米飯 味噌汁(茄子) 魚の柚子胡椒焼き 小松菜の華風炒め	米飯 味噌汁(キャベツ) 高野豆腐の含め煮 白菜とハムのサラダ	米飯 味噌汁(巻き麴) 鶏肉のレモン炒め 南瓜のコンソメ煮	米飯 味噌汁(厚揚げ) きのこの佃煮風 三食豆	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物	米飯 味噌汁(大根) 魚の塩こうじ焼き がんもどきと人参の煮物
14日	米飯 味噌汁(豆腐) キャベツの洋風煮 スプラウトサラダ	1食金山寺みそ バック牛乳	15日	米飯 味噌汁(じゃがいも) 切干大根の煮物 さつま揚げ	1食えびみそ バック牛乳	16日	米飯 味噌汁(人参) 玉ねぎの佃煮風 れんこんしゅうまい	めかぶ佃煮 バック牛乳	17日	米飯 味噌汁(おつゆ鮎) ひじきの煮物 ウインナー	1食たいみそ バック牛乳	18日	米飯 味噌汁(豆腐) 柚子胡椒きんぴら 豆腐ハンバーグ	1食かつおみそ バック牛乳	19日	米飯 味噌汁(まきふ) 大豆と昆布の煮物 南瓜しゅうまい	1食うめびしお バック牛乳	20日	米飯 味噌汁(刻み揚げ) 里芋とキャベツの炒め煮 厚焼き玉子	1食ゆずみそ バック牛乳	
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
米飯 あおさ汁 フルーツ(みかん缶) 南瓜と豚肉の煮物	インゲンゆずみそ和え	米飯 かき玉汁 ミルクスイーツ(紅茶) ガリパタチキン	胡瓜と人参のサラダ	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(甘夏缶) 鶏肉の梅風味ソテー	里芋のいなか煮 オクラの直火炒め	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー	米飯 味噌汁(キャベツ) フルーツ(みかん缶) 鶏肉の梅風味ソテー
21日	米飯 味噌汁(しめじ) きんぴら人参 三色豆	1食もろみみそ バック牛乳	22日	米飯 味噌汁(さつま芋) 枝豆の卵とじ 人参しゅうまい	1食のり佃煮 バック牛乳	23日	米飯 味噌汁(えのき) 冬瓜と人参の煮物 旬菜焼き	1食金山寺みそ バック牛乳	24日	米飯 味噌汁(大根菜) れんこんの土佐煮 ぶどう煮豆	1食ゆずみそ バック牛乳	25日	米飯 味噌汁(おつゆ鮎) ぜんまいの煮物 いわしの梅煮	1食かつお味噌 バック牛乳	26日	米飯 味噌汁(厚揚げ) 野菜炒め ボークステーキ	めかぶ佃煮 バック牛乳	27日	米飯 味噌汁(里芋) きんぴら炒め トマトオムレツ	1食うめびしお バック牛乳	
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
米飯 麦ご飯170g 味噌汁(わかめ) ヨーグルトいちご 鯖の香り焼き	大根の味噌としょうがの炒め 千切り野菜の味噌和え 鯖の香り焼き	米飯 かき玉汁 ミルクスイーツ(紅茶) 鶏肉のくわ焼き	南瓜の煮付け 味噌とわかめの梅和え	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(甘夏缶) 魚の味噌焼	ジャーマンポテト キャベツのコンソメ風	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(バナナ) 魚の味噌焼
28日	米飯 味噌汁(じゃが芋) もやしの油炒め サラダステーキ	1食たいみそ バック牛乳	29日	米飯 味噌汁(えのき) きんぴらごぼう 野菜しゅうまい	1食かつおみそ バック牛乳	30日	米飯 味噌汁(だいこん) ひじきの煮物 ぶどう煮豆	1食うめびしお バック牛乳													
朝		朝		朝		朝															
昼		昼		昼		昼															
夕		夕		夕		夕															
米飯 清まし汁(トウモロコシ) フルーツ(ピーチ) 豚肉のおろし醤油	高野豆腐の含め煮 小松菜の酢味噌和え 豚肉のおろし醤油	米飯 味噌汁(きざみあげ) ミルクスイーツ(ピーチ) 魚の菜種焼き	青梗菜と茗炒め 味噌の中華風お浸し	米飯 味噌汁(さつまいも) フルーツ(洋梨缶) 白菜と豚肉の炒め煮	ジャーマンポテト キャベツのコンソメ風	米飯 味噌汁(さつまいも) フルーツ(洋梨缶) 白菜と豚肉の炒め煮	米飯 味噌汁(さつまいも) フルーツ(洋梨缶) 白菜と豚肉の炒め煮	米飯 味噌汁(さつまいも) フルーツ(洋梨缶) 白菜と豚肉の炒め煮													
メモ																					
朝		朝		朝																	
昼		昼		昼																	
夕		夕		夕																	

