

2026年06月 月間献立表
(常食 (特養))

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		めかふ佃煮 バック牛乳		米飯 味噌汁(キャベツ) 大根の煮物 厚焼き玉子		1 食ゆず味噌 バック牛乳		米飯 味噌汁(南瓜) 里芋のクリーム煮 三色豆
	赤飯 吸い物(もずく) フルーツ(りんご缶) 雑穀と牛肉のすき焼き		味噌とカブの酢の物		米飯 白菜スープ フルーツ(洋梨缶) ポークソテー		きんぴら 南瓜の煮物 ゴボウのサラダ		米飯 カレースープ フルーツ(みかん缶) ポークチャップ		いんげんのビュッフェ和え		米飯 味噌汁(しめじ) シラスイタ(紅茶) 鶏肉とじゃが芋の煮物
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	
米飯 魚のムニエル 大根のトマト煮 おひたしのサラダ		米飯 魚の琥珀煮 ゆばひろうす煮物 胡瓜の柚子胡椒和え		米飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め しょうゆ中華風お浸し フルーツ(甘夏缶)		米飯 魚の梅ねぎ焼き ビーマンの味噌炒め 小松菜と和え		米飯 魚の西京焼き しょうゆの卵とじ キャベツサラダ		米飯 魚の西京焼き しょうゆの卵とじ キャベツサラダ		米飯 魚の西京焼き しょうゆの卵とじ キャベツサラダ	
7 日		8 日		9 日		10 日		11 日		12 日		13 日	
朝	米飯 味噌汁(玉葱) じゃがいもの金平 豆腐ハンバーグ	朝	米飯 味噌汁(わかめ) れんこんの金平 南瓜しゅうまい	朝	米飯 味噌汁(きざみあげ) ひじきの油炒め スライスレタ	朝	米飯 味噌汁(白菜) ひじきの炒め煮 いわしの梅煮	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) きのこの佃煮風 三食豆	朝	米飯 味噌汁(大根葉) 里芋のクリーム煮 ウインナー	朝	米飯 味噌汁(えのき) 里芋のクリーム煮 豆腐しゅうまい
昼	麦ご飯150g 味噌汁(もずく) フルーツ(バナナ) チキン南蛮	昼	米飯 清まし汁(とろろ昆布) フルーツ(ぶどう) ぜんまいの五目煮	昼	米飯 味噌汁(葉大根) フルーツ(白桃缶) 鶏肉のバジル焼き	昼	米飯 トマトポタージュ ミルクスイーツ(いちご) ハンバーグ	昼	米飯 あおさ汁 ヨーグルト(ブルーベリー) 魚の生姜煮	昼	米飯 パンブキンポタージュ フルーツ(ピーチ) 豚肉と野菜の甘辛炒め	昼	米飯 中華スープ フルーツ(黄桃缶) 鯖の味噌チーズ焼き
夕	米飯 魚のカルパチョ焼き ビーマンのソテー オニオンサラダ	夕	米飯 牛肉のしぐれ煮 青梗菜のソテー 白菜の塩っぱ和え	夕	米飯 フルーツ(みかん缶) 魚の蒸し焼き おひたしの和え	夕	米飯 魚の柚子胡椒焼き 小松菜の華風炒め おひたしの酢味噌和え	夕	米飯 鶏肉のレモン炒め 南瓜のコンフィ煮 ブロッコリーのマスタードサラダ	夕	米飯 五穀ご飯150g 魚の塩こうじ焼き がんもと人参の煮物 胡瓜の香味和え	夕	米飯 クリームパン あんぱん コンボタージュ フルーツ(パイナップル) 米飯 魚の南蛮漬け
14 日		15 日		16 日		17 日		18 日		19 日		20 日	
朝	米飯 味噌汁(豆腐) キャベツの洋風煮 スライスレタ	朝	米飯 味噌汁(じゃがいも) 切干大根の煮物 さつま揚げ	朝	米飯 味噌汁(人参) ひじきの佃煮風 おひたしのしゅうまい	朝	米飯 味噌汁(おつゆ鮓) ひじきの煮物 ウインナー	朝	米飯 味噌汁(豆腐) 柚子胡椒きんぴら 豆腐ハンバーグ	朝	米飯 味噌汁(まき豆) 大豆と昆布の煮物 南瓜しゅうまい	朝	米飯 味噌汁(刻み揚げ) 里芋とビーマンの炒め煮 厚焼き玉子
昼	米飯 あおさ汁 フルーツ(みかん缶) 南瓜と豚肉の煮物	昼	米飯 かき玉汁 シラスイタ(紅茶) ガリパタチキン	昼	米飯 緑黄色ポタージュ フルーツ(白桃缶) 魚の青じそ焼き	昼	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	昼	米飯 けんちん汁 フルーツ(ぶどう) Eビ玉あんかけ	昼	米飯 味噌汁(なす) フルーツ(バナナ) 魚の香草パン粉焼き	昼	米飯 クリームパン あんぱん コンボタージュ フルーツ(パイナップル) 米飯 魚の南蛮漬け
夕	米飯 フルーツ(りんご缶) エビチリ風 中国菜の金糸かけ	夕	米飯 魚の梅煮 ササゲと昆布煮物 ブロッコリーの甘酢和え	夕	米飯 餃子 粉ふきいも 白菜と人参のサラダ	夕	米飯 魚のバター焼き きのこのビーマン カリフラワーのサラダ	夕	米飯 鶏肉となすのみそ炒め しょうゆのお浸し フルーツ(洋梨缶)	夕	米飯 鶏肉のピカタ ガーリックソテー 大根サラダ	夕	米飯 魚の南蛮漬け おひたしの胡麻和え フルーツ(黄桃缶)
21 日		22 日		23 日		24 日		25 日		26 日		27 日	
朝	米飯 味噌汁(しめじ) きんぴら人参 三色豆	朝	米飯 味噌汁(さつま芋) 枝豆の卵とじ 人参しゅうまい	朝	米飯 味噌汁(えのき) れんこんの土佐煮 旬菜焼き	朝	米飯 味噌汁(大根葉) れんこんの土佐煮 ぶどう煮豆	朝	米飯 味噌汁(おつゆ鮓) ぜんまいの煮物 いわしの梅煮	朝	米飯 味噌汁(厚揚げ) 野菜炒め ポークステーキ	朝	米飯 味噌汁(里芋) ビーマンとじゃが芋の炒め トマトオムレツ
昼	麦ご飯150g 味噌汁(わかめ) ヨーグルトいちご 鯖の香り焼き	昼	米飯 かき玉汁 シラスイタ(紅茶) 鶏肉のくわ焼き	昼	米飯 枝豆のポタージュ フルーツ(甘夏缶) 魚のレモンオイル焼き	昼	米飯 あおさ汁 フルーツ(みかん缶) 魚のみそ煮	昼	米飯 味噌汁(しめじ) シラスイタ(バナナ) 蒸し鶏のあんかけ	昼	米飯 トマトポタージュ ヨーグルト(ブルーベリー) 白身魚のフライ	昼	米飯 吸い物(かまぼこ) フルーツ(みかん缶) 魚の西京焼き
夕	米飯 ポークソテー 草のバジル炒め オニオンサラダ	夕	米飯 魚のトマトソースかけ 玉ねぎのソテー カリフラワーのサラダ	夕	米飯 玉ねぎと牛肉の煮物 おひたしの和え フルーツ(黄桃缶)	夕	米飯 豚肉のマリネード炒め おひたしの中華炒め グリーンサラダ	夕	米飯 魚の塩焼き 根菜の甘酢炒め 白菜のサラダ	夕	米飯 鶏肉と茸柚子炒め なすのゴマ醤油 フルーツ(パイナップル)	夕	米飯 五穀ご飯150g 豚肉の塩だれ炒め ブロッコリーの中華炒め しょうゆの中華和え
28 日		29 日		30 日									
朝	米飯 味噌汁(じゃが芋) もやしの油炒め サラダステーキ	朝	米飯 味噌汁(えのき) きんぴらごぼう 野菜しゅうまい	朝	米飯 味噌汁(だいこん) ひじきの煮物 ぶどう煮豆	朝		朝		朝		朝	
昼	米飯 清まし汁(トウモロコシ) フルーツ(りんご缶) 豚肉のおろし醤油	昼	米飯 味噌汁(きざみあげ) シラスイタ(ピーチ) 魚の菜種焼き	昼	米飯 パンブキンポタージュ フルーツ(バナナ) 魚のバジル焼き	昼		昼		昼		昼	
夕	米飯 魚のムニエル いんげんのソテー 胡瓜とオクラのサラダ	夕	米飯 フルーツ(洋梨缶) 白菜と豚肉の炒め煮 オクラのさっぱりサラダ	夕	米飯 豚肉の塩だれ炒め アスパラの中華炒め 春菊の辛子和え	夕		夕		夕		夕	
				メモ									
朝		朝											
昼		昼											
夕		夕											

