

# 2026年 6月 献立表



日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	
ごはん みそ汁 豚肉のオイスター炒め 里芋の煮物 大根のおかか和え	ごはん みそ汁 鶏肉ときゃべつのみぞれ煮 きんぴられんこん もやしのごま酢和え	ごはん みそ汁 玉葱とひき肉の卵とじ ぜんまいの煮物 わかめサラダ	ごはん 春雨スープ 回鍋肉 がんもの煮物 たたききゅうり	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き さつまいもの甘煮 玉葱サラダ		
エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 14.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.3 g 食塩 4.0 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 9.2 g 食塩 2.9 g		
8日	9日	10日	11日	12日		
ごはん みそ汁 かれの煮つけ 水ぎょうざ こまつなのわさび和え	ごはん もやしのスープ 坦々春雨 フロッコリーノの和え物	チキンカレー ほうれん草のスープ たまごサラダ フルーツ(みかん)	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 もやしのなめたけ和え	ごはん みそ汁 揚げ魚の梅煮 ほうれん草の煮びたし ポテトサラダ		
エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 9.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 15.8 g 食塩 3.9 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.0 g 食塩 3.6 g		
15日	16日	17日	18日	19日		
ごはん みそ汁 八宝菜 ほうれん草のナムル	ごはん みそ汁 アジフライ 高野豆腐の煮物 春雨サラダ	ごはん みそ汁 鶏肉のにんにく醤油焼き なすの揚げ出し こまつなのごま和え	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 切り干し大根の炒り煮 玉葱とトマトの和え物	ロールパン かぶのスープ ハンバーグとトマトソース ほうれん草ときのこのソテー コールスローサラダ		
エネルギー 596 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 22.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 17.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 32.5 g 食塩 3.9 g		
22日	23日	24日	25日	26日		
ごはん みそ汁 チキン南蛮 大根の煮物 ほうれん草のからし和え	ごはん みそ汁 さわらの照焼き 春巻き チンゲン菜のごまマヨ和え	ごはん にらたまみそしる ほきの香美ソースがけ きんぴらごぼう きゅうりと甘酢しょうが	つけナポリタン フレンチサラダ フルーツ(もも)	ごはん 中華風スープ 豆腐のうま煮 ひじきの煮物 チキンサラダ		
エネルギー 663 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 21.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 687 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 29.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.3 g 食塩 3.2 g		
29日	30日					
ごはん みそ汁 豚肉の甘辛煮 じゃがいものカレー炒め 白菜の磯和え	2色丼 みそ汁 かぶときゅうりの和え物 フルーツ(パイナップル)					
エネルギー 638 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.9 g 食塩 3.1 g					

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゆー)を変更(へんこう)する場合があります(ばあい)がございますのでご了承(りょうしょう)ください。