

予定献立一覧表

常食

2026年6月1日(月)

~

2026年6月30日(火)

| | 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) | 6(土) | 7(日) | 8(月) | 9(火) | 10(水) |
|---|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--|
| 朝 | 御飯 鱈のもろみ焼き ほうれん草おかか和え 味噌汁 牛乳200ml | パン ウインナーと野菜のソテー 茹で野菜サラダ 牛乳200ml | 御飯 鱈のもろみ漬け 椎茸昆布のやわらか煮 味噌汁 牛乳200ml | パン 目玉焼き* マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳200ml | 御飯 鮭フレーク 大根と昆布の煮物 味噌汁 牛乳200ml | パン エビグラタン カリフラワーサラダ パンブキンスープ 牛乳200ml | 御飯 カレイの粕漬け焼き 青菜のお浸し 味噌汁 牛乳200ml | 御飯 鱈バーグ 長芋のゆかり和え 味噌汁 牛乳200ml | パン ウインナーのポトフ風 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳200ml | 御飯 鱈のみりん醤油焼き* 昆布と大豆の煮物 味噌汁 牛乳200ml |
| 昼 | 御飯 豚肉のみそ炒め なすの煮浸し キャベツのマヨ和え 清汁 | 御飯 鶏肉の中華煮込み 餃子 フルーツ(パイン) 中華スープ | 御飯 牛肉生姜炒め ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え 味噌汁 | 御飯 鶏の照り焼き ツナサラダ ももヨーグルト 味噌汁 | 御飯 白身魚の野菜あんかけ なすの炒め物 豆の白和え 味噌汁 | 御飯 キノコとチーズのオムレツ キャベツソテー ブドウゼリー コンソメスープ | 御飯 鮭の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 野菜とささみの和え物 味噌汁 | 御飯 牛肉のカレーしぐれ煮 ポテトサラダ フルーツ(みかん缶) 味噌汁 | 御飯 鱈の塩麹漬け がんもの煮物 ストロベリームース けんちん汁 | *とろろそば 切干大根の炒め煮 三色豆 |
| 間 | ババロア チョコ | 上用饅頭(白) | ブルーベリータルト | 今川焼 | やわらかおかき | プチシュークリーム | レモンケーキ | バウムクーヘン | プチケーキ(ｶｽﾀｰﾄﾞ) | 蒸しケーキ(黒糖) |
| 夕 | 御飯 赤魚のおろしがけ じゃが芋の煮物 モロヘイヤの和え物 味噌汁 | 御飯 カレイのムニエル 根菜のコンソメ煮 スパゲティサラダ トマトスープ | 御飯 鱈の味噌煮 竹輪のカレー炒め もやしの梅和え 清汁 | 御飯 豆腐のそぼろあんかけ 北と小松菜の炒め物 浅漬け 味噌汁 | 御飯 牛肉ときこの炒め物 里芋の鯛味噌かけ ささみともやしの和え 清汁 | 御飯 豚肉としその味噌炒め 切干大根の煮物 白菜なめたけ和え 清汁 | 御飯 酢鶏 ほうれん草焼売 春雨サラダ 中華コンソメスープ | 御飯 赤魚のタルタル焼き 野菜のトマト煮 フレンチサラダ コンソメスープ | 御飯 鶏肉と茄子の甘辛炒め かぶのくず煮 白菜と竹の和え物 清汁 | 御飯 牛肉と茄子の炒め ひじきの煮物 青梗菜と和え物 味噌汁 |
| | 11(木) | 12(金) | 13(土) | 14(日) | 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) | 19(金) | 20(土) |
| 朝 | パン ベーコンと野菜スープ煮 たまごサラダ 牛乳200ml | 御飯 炒り豆腐 わかと山芋の和え物 味噌汁 牛乳200ml | パン 鶏肉団子のクリーム煮 マカロニサラダ 牛乳200ml | 御飯 たらバーグ 小松菜のお浸し 味噌汁 牛乳200ml | 御飯 大豆ボール和風野菜あん キャベツとしらすの煮浸し 味噌汁 牛乳200ml | パン かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ 乳酸菌ウォーター 牛乳200ml | 御飯 野菜炒め* 酢の物 味噌汁 牛乳200ml | パン オムレツ(チーズ入り) *温野菜サラダ 牛乳200ml | 御飯 豆腐ハンバーグ 椎茸と昆布炒め煮 味噌汁 牛乳200ml | パン 大豆ボールトマトスープ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳200ml |
| 昼 | 御飯 豚冷しゃぶ(梅おろし) 厚揚げの生姜煮 あじさいゼリー 味噌汁 | 御飯 回鍋肉 エビシューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ | 御飯 *鮭南部焼 キャベツときこのソテー *かぼちゃのサラダ コンソメスープ | 御飯 ムツのもろみ焼き 根菜の煮物 もやしの高菜和え 味噌汁 | 御飯 ミートパフェミソ カリフラワーのソテー いちごミックスゼリー コンソメスープ | 御飯 ビーフカレー えびのサラダ フルーツ(アップル、ブルーベリー) | 御飯 かれいの照り焼き かぼちゃの甘煮 ザーサイの和え物 味噌汁 | 御飯 鱈の塩焼き 冬瓜の煮物 炒り梅マヨ和え 清汁 | 御飯 鶏肉のから揚げ 五目豆煮 炒り梅マヨ和え 清汁 | 御飯 ふくさ焼き ほうれん草の煮浸し 和風マカロニサラダ 味噌汁 |
| 間 | たい焼き | ロールケーキ | 焼きチョコドーナツ | どらやき | チョコワッフル | 芋ようかん | レアチーズケーキ | 水まんじゅう | ドームケーキ | カスタードプリン |
| 夕 | 御飯 鱈の西京漬け焼き 里芋としめじの炒め物 枝豆の白和え 清汁 | 御飯 赤魚の照り焼き じゃがいもの炒め物 なすの冷やし浸し 味噌汁 | 御飯 牛肉と野菜の炒め 高野豆腐の煮物 大根の梅風味和え 味噌汁 | 御飯 豚肉と厚揚げの炒め カブと北団子の煮物 うぐいす豆甘煮 味噌汁 | 御飯 鮭のバター醤油 白菜の煮浸し 浅漬け けんちん汁 | 御飯 鱈の南蛮漬け カブの煮物 ほうれん草の和え かき玉汁 | 御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ほうれん草おひたし 味噌汁 バニラババロア | 御飯 牛肉ときこの炒め 長芋の煮物 青菜のお浸し 味噌汁 | 御飯 鱈のボン酢卸し餡かけ じゃが芋の煮物 もやしの和風和え 味噌汁 | 御飯 たらのマヨネーズ焼き キャベツとベーコンの炒め物 大根と竹の和え物 清汁 |
| | 21(日) | 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) | 27(土) | 28(日) | 29(月) | 30(火) |
| 朝 | 御飯 赤魚のみりん醤油焼き 昆布と大豆の煮物 味噌汁 牛乳200ml | 御飯 五目玉子焼き いんげんのごま和え 味噌汁 牛乳200ml | パン 海老ボールのクリーム煮 マカロニサラダ 牛乳200ml | 御飯 鮭バーグ きんぴらごぼう 味噌汁 牛乳200ml | パン ハムソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ 牛乳200ml | 御飯 鮭の粕漬け なすの煮浸し 味噌汁 牛乳200ml | パン えびグラタン たまごサラダ コンソメスープ 牛乳200ml | 御飯 玉子焼き 小松菜のピーナツ和え 味噌汁 牛乳200ml | 御飯 いわしの鰹煮 青菜の和え物 味噌汁 牛乳200ml | パン 鶏団子のポトフ風 フルーツ(みかん缶) 牛乳200ml |
| 昼 | 御飯 カレイの磯風味焼き 冬瓜とがんもの煮物 おくら塩昆布和え 清汁 | 御飯 鮭の生姜風味焼き じゃがとひき肉の炒め 水菜サラダ 清汁 | 御飯 ポークチャップ マセドアンサラダ かんきつゼリー 豆乳スープ | 御飯 厚揚げと豚肉の炒め こぶき芋 春雨サラダ 清汁 | 二色そぼろ丼 切干大根の煮物 *フルーツヨーグルト 味噌汁 | 御飯 エビと豚肉ボン酢炒め 厚揚げの煮物 キャベツの和え物 吉野汁 | 梅しらすごはん ムツの磯風味焼き ひじきと大豆の炒め しらすサラダ 味噌汁 | 御飯 鱈のみりん焼き かぼちゃの甘煮 モロヘイヤの和え物 豚汁 | 御飯 麻婆豆腐 海老にら饅頭 レモン杏仁ゼリー 中華スープ | 御飯 たらのチーズパン粉焼き きのこのバター炒め かにかまサラダ コンソメスープ |
| 間 | カステラ(蜂蜜) | 黒糖まんじゅう | いちご蒸しケーキ | クレープ(バニラ) | 小豆ようかん | アイス(いちご) | きみしぐれ | ばななカステラ | おからケーキ(マブル) | 夏越の祓 水無月風 |
| 夕 | 御飯 鶏肉と卵の親子煮 れんこん金平 きのこのマスタード和え 味噌汁 | 御飯 牛肉の甘辛炒め なすの揚げ浸し ほうれん草の和え 味噌汁 | 御飯 鮭の照り焼き 卵の花 キャベツの味噌マヨ和え 清汁 | 御飯 鶏肉のカレー焼 野菜とベーコンの炒め物 豆の和え物 味噌汁 | 御飯 カレイの生姜焼き ハムと野菜の炒め物 長芋の二杯酢 清汁 | 御飯 鱈のみりん醤油焼き かぼちゃのいとこ煮 もやしの梅和え 味噌汁 | 御飯 鶏肉のピカタ 青菜のソテー トマトと枝豆の梅和え コンソメスープ | 御飯 豚肉としその味噌炒め 根菜の炒め煮 カブの甘酢生姜和え 清汁 | 御飯 パニッシュオムレツ キャベツサラダ フルーツゼリー ABCスープ | 御飯 牛肉と厚揚げの炒め煮 じゃがバター 野菜の甘酢生姜和え 味噌汁 |