

# 6月の予定献立



さくらほうむ

令和06年06月01日(土)	令和06年06月02日(日)
御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のなめたけ和え あみえび佃煮 みそ汁(うずまき・大根菜) カルシウム牛乳	御飯 一口がんもの煮物 白菜と青梗菜のお浸し 香の物(青しそのみ漬け) みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳
<b>&lt;長寿御膳&gt;</b>	
赤飯、天ぶら盛り合わせ ハモの酢味噌和え フルーツ(オレンジ) お吸物(豆腐・葱)	
おやつ(練り切り)	
おやつ(いちご蒸しパン)	
御飯 鶏肉のケチャップ焼き キャベツのピーナッツ和え みそ汁(ナス・みつば)	御飯 豚肉の葱塩炒め 野菜サラダ 中華スープ(しろ菜・椎茸)
1467kcal	1503kcal
58.9g	54.7g
30.7g	45.3g
247.8g	225.9g
7.4g	5.7g
664mg	601mg
9mg	8.1mg

	令和06年06月03日(月)	令和06年06月04日(火)	令和06年06月05日(水)	令和06年06月06日(木)	令和06年06月07日(金)	令和06年06月08日(土)	令和06年06月09日(日)
朝	御飯 オムレツ かっぱのドレッシング和え ふりかけ(しそ) みそ汁(うまい菜・えのき) ヨーグルト	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮湯 香の物(しば漬け) みそ汁(白菜・大根菜) カルシウム牛乳	御飯 鯖の塩焼き 大根のマヨネーズ和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(しろ菜・玉葱) ジョア	御飯 厚揚げの治部煮 青梗菜の和え物 たいみそ みそ汁(白菜・にら) カルシウム牛乳	御飯 絹さやの卵とじ 白菜のゆかり和え のり佃煮 みそ汁(えのき・水菜) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとピーマンの炒め 小松菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(小花・しろ菜) カルシウム牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え うめびしお みそ汁(豆腐・みつば) カルシウム牛乳
昼	御飯 あじの生姜煮 大根の炒り煮 フルーツ缶(パイナップル)	菜飯 ほぎの和風ムニエル なすの含め煮 フルーツ缶(みかん)	御飯 若鶏山椒揚げ 冬瓜のえびあんかけ フルーツ缶(白桃)	豚丼 小松菜と高野豆腐の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) お吸物(そうめん・ほうれん草)	御飯 メヌケの煮付け れんこんきんぴら フルーツ缶(バナナ)	御飯 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ グレープゼリー	御飯 鶏肉の塩焼焼き ごぼうの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃)
夕	おやつ(フルーツパフェ)	おやつ(羊ようかん)	おやつ(カフェオレゼリー)	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(おかし)	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(ロールケーキ)
朝	御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうの旨煮 みそ汁(もやし・人参)	御飯 豚肉のごま味噌炒め 青梗菜のお浸し お吸物(かまぼこ・葱)	麦ご飯 和風卵焼き ほうれん草の酢味噌和え お吸物(小花・大根菜)	御飯 さわらの味噌漬焼き キャベツとしめじの和え物 みそ汁(人参・畑菜)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨の甘酢和え お吸物(大根・豆苗)	御飯 ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(さつまいも・ねぎ)	御飯 めめけの漬焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 みそ汁(オクラ・椎茸)
昼	じゃじゃ麺 豆腐チャンプル バナナムース	食パン・クリームパン ミネストローネ オニオンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 フルーツ缶(白桃)	御飯 チキンステーキ もやしのソテー フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉のゆず胡椒炒め ほうれん草の煮浸し フルーツ缶(洋梨)	<b>&lt;父の日&gt;</b> あなごとし井 ミニかき揚げ メロン・お吸物(かぶ菜・蓮)
夕	おやつ(おはぎ)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(プレーン蒸しパン)	おやつ(いちごバロア)	おやつ(おかし)	おやつ(和風パンケーキ)	おやつ(カステラ)
朝	御飯 納豆 ベーコンといんげんの炒め かつおおかし みそ汁(冬瓜・葱) ヨーグルト	御飯 ウインナーと白菜のコンニャク煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・チンゲン菜) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(いんげん・うずまき) ジョア	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のしらす和え 香の物(赤しその実) みそ汁(里芋・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 もろみみそ みそ汁(しろ菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 カリフラワーのドレッシング たいみそ みそ汁(じゃが芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソーテー 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・大根菜) カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉の味噌炒め 大根サラダ お吸物(小花・畑菜)	御飯 めばるのみりん焼き ほうれん草のボン酢和え みそ汁(大根・大根菜)	御飯 肉豆腐 れんこんの塩麴炒め みそ汁(かぶ・かぶ菜)	御飯 赤魚の粕漬け オクラの生姜醤油和え みそ汁(かぼちゃ・葱)	御飯 ハーブ・グートリスかけ フレンチサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・うまい)	御飯 擬製豆腐 ひじきの五目煮 みそ汁(いんげん・冬瓜)	御飯 豚肉の生姜焼き なすとえのきの和え物 お吸物(小花・椎茸)
夕	おやつ(おはぎ)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(プレーン蒸しパン)	おやつ(いちごバロア)	おやつ(おかし)	おやつ(和風パンケーキ)	おやつ(カステラ)
朝	御飯 納豆 ベーコンといんげんの炒め かつおおかし みそ汁(冬瓜・葱) ヨーグルト	御飯 ウインナーと白菜のコンニャク煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・チンゲン菜) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(いんげん・うずまき) ジョア	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のしらす和え 香の物(赤しその実) みそ汁(里芋・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 もろみみそ みそ汁(しろ菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 カリフラワーのドレッシング たいみそ みそ汁(じゃが芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソーテー 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・大根菜) カルシウム牛乳
昼	じゃじゃ麺 豆腐チャンプル バナナムース	食パン・クリームパン ミネストローネ オニオンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 フルーツ缶(白桃)	御飯 チキンステーキ もやしのソテー フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉のゆず胡椒炒め ほうれん草の煮浸し フルーツ缶(洋梨)	<b>&lt;父の日&gt;</b> あなごとし井 ミニかき揚げ メロン・お吸物(かぶ菜・蓮)
夕	おやつ(おはぎ)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(プレーン蒸しパン)	おやつ(いちごバロア)	おやつ(おかし)	おやつ(和風パンケーキ)	おやつ(カステラ)
朝	御飯 納豆 ベーコンといんげんの炒め かつおおかし みそ汁(冬瓜・葱) ヨーグルト	御飯 ウインナーと白菜のコンニャク煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・チンゲン菜) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(いんげん・うずまき) ジョア	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のしらす和え 香の物(赤しその実) みそ汁(里芋・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 もろみみそ みそ汁(しろ菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 カリフラワーのドレッシング たいみそ みそ汁(じゃが芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソーテー 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・大根菜) カルシウム牛乳
昼	じゃじゃ麺 豆腐チャンプル バナナムース	食パン・クリームパン ミネストローネ オニオンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 フルーツ缶(白桃)	御飯 チキンステーキ もやしのソテー フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉のゆず胡椒炒め ほうれん草の煮浸し フルーツ缶(洋梨)	<b>&lt;父の日&gt;</b> あなごとし井 ミニかき揚げ メロン・お吸物(かぶ菜・蓮)
夕	おやつ(おはぎ)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(プレーン蒸しパン)	おやつ(いちごバロア)	おやつ(おかし)	おやつ(和風パンケーキ)	おやつ(カステラ)
朝	御飯 納豆 ベーコンといんげんの炒め かつおおかし みそ汁(冬瓜・葱) ヨーグルト	御飯 ウインナーと白菜のコンニャク煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・チンゲン菜) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(いんげん・うずまき) ジョア	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のしらす和え 香の物(赤しその実) みそ汁(里芋・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 もろみみそ みそ汁(しろ菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 カリフラワーのドレッシング たいみそ みそ汁(じゃが芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソーテー 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・大根菜) カルシウム牛乳
昼	じゃじゃ麺 豆腐チャンプル バナナムース	食パン・クリームパン ミネストローネ オニオンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 フルーツ缶(白桃)	御飯 チキンステーキ もやしのソテー フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉のゆず胡椒炒め ほうれん草の煮浸し フルーツ缶(洋梨)	<b>&lt;父の日&gt;</b> あなごとし井 ミニかき揚げ メロン・お吸物(かぶ菜・蓮)
夕	おやつ(おはぎ)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(プレーン蒸しパン)	おやつ(いちごバロア)	おやつ(おかし)	おやつ(和風パンケーキ)	おやつ(カステラ)
朝	御飯 納豆 ベーコンといんげんの炒め かつおおかし みそ汁(冬瓜・葱) ヨーグルト	御飯 ウインナーと白菜のコンニャク煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(えのき・チンゲン菜) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(いんげん・うずまき) ジョア	御飯 ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のしらす和え 香の物(赤しその実) みそ汁(里芋・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 もろみみそ みそ汁(しろ菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 カリフラワーのドレッシング たいみそ みそ汁(じゃが芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソーテー 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・大根菜) カルシウム牛乳
昼	じゃじゃ麺 豆腐チャンプル バナナムース	食パン・クリームパン ミネストローネ オニオンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 フルーツ缶(白桃)	御飯 チキンステーキ もやしのソテー フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉のゆず胡椒炒め ほうれん草の煮浸し フルーツ缶(洋梨)	<b>&lt;父の日&gt;</b> あなごとし井 ミニかき揚げ メロン・お吸物(かぶ菜・蓮)
夕	おやつ(おはぎ)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(プレーン蒸しパン)	おやつ(いちごバロア)	おやつ(おかし)	おやつ(和風パンケーキ)	おやつ(カステラ)

# 6月の予定献立

	令和06年06月17日(月)	令和06年06月18日(火)	令和06年06月19日(水)	令和06年06月20日(木)	令和06年06月21日(金)	令和06年06月22日(土)	令和06年06月23日(日)
朝	御飯 卵とじ ちくわと青梗菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(さつま芋・ねぎ) ヨーグルト	御飯 野菜炒め 納豆 香の物(青しその実漬) みそ汁(畑菜・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(えのき・うずまさ麩) ジョア	御飯 がんもと冬瓜の煮物 長芋とろろ あみえび佃煮 みそ汁(うまい菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 香の物(つぼ漬) みそ汁(もやし・水菜) カルシウム牛乳	御飯 アスパラとカニカマ卵とじ カリフラワーのマヨネーズ ふりかけ(さけ) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(玉葱・絹さや) カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 中華和え フルーツゼリー	御飯 めぬけの塩麹焼き 里芋の煮物 フルーツ缶(みかん)	御飯 お好み焼き風たまご焼き なすの炒め物 フルーツ(キウイ)	麦ご飯 がれいのおろし煮 豚肉と蓮根のみそ炒め フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 白身魚のレモン蒸し えびと冬瓜の煮物 フルーツ缶(洋梨)	冷やしそば 夏野菜のかき揚げ 鶏肉と大根の煮物 フルーツ缶(黄桃)
おやつ	おやつ(どら焼き)	おやつ(こしあんようかん)	おやつ(抹茶ゼリー)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(おかき)	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(みたらし団子)
夕	御飯 あじの照りだれ焼き 大根さんぴら みそ汁(かぼちゃ・玉葱)	御飯 牛肉のしくれ煮 ブロッコリーの炒め物 お吸物(小花麩・しろ菜)	御飯 めぬけの漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 お吸物(蒲鉾・チンゲン菜)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 二色和え コンソメ(マッシュルーム・玉葱)	御飯 メバルの香味焼き オクラのおかか和え みそ汁(エリンギ・しろ菜)	御飯 八宝菜 海鮮しゅうまい 中華スープ(椎茸・にら)	御飯 ぶりの生姜煮 もやしのソテー みそ汁(いんげん・人参)
	1434kcal	1511kcal	1463kcal	1512kcal	1409kcal	1426kcal	1474kcal
たんぱく質	53g	56.2g	51g	53.9g	55.3g	57.7g	54.5g
脂質	32.5g	41.7g	34.8g	40g	31.8g	37g	34.5g
炭水化物	239.8g	238.7g	242.3g	239.1g	233.7g	221.2g	245.5g
食塩相当	7.2g	6.6g	6.6g	5.2g	6.6g	6.2g	8.1g
カルシウム	517mg	589mg	419mg	692mg	754mg	563mg	568mg
鉄	6.6mg	9.8mg	5.3mg	8.4mg	9.2mg	7.6mg	9mg
朝	御飯 豆腐の含め煮 キャベツのおかか和え 梅干し みそ汁(白菜・椎茸) ヨーグルト	御飯 えびと冬瓜の煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・オクラ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 香の物(つぼ漬) みそ汁(畑菜・うずまさ麩) ジョア	御飯 ウイナーと野菜のギャップ炒め 白菜の煮浸し たいみそ みそ汁(さつま芋・葱) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 小松菜のなめたけ和え あみえび佃煮 みそ汁(大根・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 豆腐のそぼろがけ オクラのお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・玉葱) カルシウム牛乳	雑炊 松風焼き みそ汁(そうめん・ねぎ) カルシウム牛乳
昼	御飯 焼き肉 春雨の中華和え フルーツ缶(パイ)	<夏越御膳> ☀️ 十五穀米 豚肉とアスパラのぼん酢炒め オクラと長いもの生姜和え いちごプリン お吸物(てまり麩・きぬさや)	三色丼 じゃが芋の含め煮 フルーツ缶(白桃) みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 豚肉の梅みそ炒め フルーツ缶(カクテル) ブロッコリーサラダ	御飯 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 フルーツ缶(マンゴー)	<みんなの日曜日> 🍲 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(さといも・オクラ)
おやつ	おやつ(シュークリーム)	おやつ(きみしぐれ)	おやつ(きなこおはぎ)	おやつ(ピーチゼリー)	おやつ(おかき)	おやつ(和風パンケーキ)	おやつ(吹雪饅頭)
夕	御飯 千草焼き ひじきの煮物 みそ汁(じゃが芋・葱)	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼 ごぼうの甘辛炒め みそ汁(大根・油揚げ)	御飯 たらの煮つけ 野菜サラダ お吸物(はんぺん・しめじ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜としらすの和え物 お吸物(豆腐・みつば)	御飯 赤魚の照り焼き なすの揚げ浸し みそ汁(もやし・うまい菜)	御飯 がれいの煮付け しろなのお浸し お吸物(小花麩・みつば)	御飯 かに玉 焼きビーフン 中華スープ(小松菜・しめじ)
	1458kcal	1518kcal	1560kcal	1429kcal	1468kcal	1443kcal	1493kcal
たんぱく質	50.1g	61.2g	60.2g	56.1g	53.4g	54.1g	58.3g
脂質	42.6g	32.6g	38.3g	31.9g	39.9g	40.6g	38.9g
炭水化物	225.2g	253.3g	251.1g	235g	230.7g	220.8g	231g
食塩相当	6.4g	7.4g	8g	7g	5.8g	5.4g	8.8g
カルシウム	429mg	710mg	389mg	646mg	672mg	668mg	848mg
鉄	6mg	8.9mg	13.5mg	7.6mg	9.3mg	7.8mg	10.3mg