

6月 献立表

施設長	センター長	管理栄養士

現 場:ファミリーマイホーム デイサービス

献立種類:常食

期 間:2026/6/1~2026/6/30

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	炊き込みご飯 野菜スープ 鶏のから揚げ 空豆と海老のガーリックソテー ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 オニオンスープ カジキのマスタード焼 野菜のソテー ブロッコリーサラダ バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) 豚肉と大根のカレー炒め ピーマンのカッパソテー めかぶの酢の物 桃のコンポート	わかめご飯 なめこ汁 サバの塩焼き 里芋のごましょうゆ和え ほうれん草のシソ和え バナナ	ご飯 すまし汁(わかめ・えのき) 焼肉風 春野菜の煮物 もずくの酢の物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁(揚・玉ねぎ) 豚肉と里芋の南蛮煮 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け りんごのコンポート
	I単位 - 614 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 18.7 g 炭水化物 79.7 g 食塩 2.9 g	I単位 - 505 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.4 g 炭水化物 68.0 g 食塩 2.0 g	I単位 - 410 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 7.2 g 炭水化物 70.5 g 食塩 2.4 g	I単位 - 514 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.9 g 炭水化物 80.0 g 食塩 2.8 g	I単位 - 481 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.2 g 炭水化物 67.7 g 食塩 1.9 g	I単位 - 523 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 78.1 g 食塩 2.3 g
	3 パンナコッタ 99 kcal	バウムクーヘン 85 kcal	抹茶ろーるけーき 54 kcal	手作り水ようかん 90 kcal	栗まんじゅう 59 kcal	どらやき 63 kcal
	8	9	10	11	12	13
昼食	ご飯 もずくスープ 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 五目豆 海老マヨブロッコリー キウイフルーツ	ひじきごはん(鶏) 味噌汁(椎茸・えのき) 肉じゃが 筍の炒め煮 キャベツの胡麻サラダ ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン チーズinニラ玉 トマトサラダ 桃のコンポート	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 卵豆腐 ナムル ヨーグルト	ご飯 すまし汁(素麺・三つ葉) 味噌煮カツ ごぼうの土佐煮 ねばねば野菜のとろろ和え 黒糖ヨーグルト	スパゲティーミートソース 野菜スープ いんげんのソテー フレンチサラダ みかんコンポート
	I単位 - 578 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 21.4 g 炭水化物 75.3 g 食塩 2.3 g	I単位 - 547 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.7 g	I単位 - 456 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 64.9 g 食塩 1.3 g	I単位 - 505 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 65.0 g 食塩 2.5 g	I単位 - 577 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 85.8 g 食塩 2.2 g	I単位 - 388 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 57.8 g 食塩 1.9 g
	3 バニラアイス 89 kcal	いちごサブレ 93 kcal	クレープ 86 kcal	薄皮まんじゅう 85 kcal	手作りプリン 178 kcal	人形焼き 69 kcal
	15	16	17	18	19	20
昼食	グリーンピースご飯 すまし汁(卵豆腐・万能葱) 白身魚のネギ味噌焼き 小松菜とツナの卵炒め 切干大根サラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁(舞茸・大根) さつま揚げのあんかけ なすの生姜炒め 人参とレーズンのサラダ バナナ	お赤飯・太巻き すまし汁(花麩・三つ葉) 厚焼玉子 ふきの煮物 ポテトサラダ メロン	カレーライス コンソメスープ ズッキーニのソテー ミックスビーンズサラダ パインコンポート	ご飯 味噌汁(連草・しめじ) 鶏肉のマスタード焼き 人参とピーマンの炒め物 山芋とアボカドのわさび和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁(豆腐・長葱) さばの味噌煮 ふきの土佐煮 もずくの酢の物 りんごのコンポート
	I単位 - 386 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 41.9 g 食塩 2.0 g	I単位 - 515 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.9 g 炭水化物 83.3 g 食塩 2.0 g	I単位 - 467 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 69.9 g 食塩 2.3 g	I単位 - 572 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 22.8 g 炭水化物 69.4 g 食塩 2.8 g	I単位 - 436 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.1 g 炭水化物 66.8 g 食塩 1.9 g	I単位 - 426 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.7 g 炭水化物 68.3 g 食塩 1.8 g
	3 どら焼き 63 kcal	甘酒プリン 69 kcal	黒糖まんじゅう 84 kcal	バニラアイス 89 kcal	信玄パンナコッタ 105 kcal	チョコバウム 87 kcal
	22	23	24	25	26	27
昼食	ご飯 オニオンスープ 白身魚のフリッター じゃが芋たらこ和え カリフラワー和え物 黒糖ヨーグルト	梅ご飯 味噌汁(ホホコ 野菜・なめこ) 豚肉の柳川煮 茄子とピーマンの味噌炒め ほうれん草のなめ茸和え キウイフルーツ	ご飯 味噌汁(舞茸・しめじ) アジフライ or アジの南蛮漬け フキの信田煮 ポテトサラダ ヨーグルト	チャーハン 中華スープ 豆腐の中華あんかけ 胡瓜の酢味噌和え 桃のコンポート	焼きそば コンソメスープ 切干大根の煮物 山芋の酢の物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚肉のプルコギ風 じゃこピーマン ひじきサラダ みかんコンポート
	I単位 - 522 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.8 g 炭水化物 73.1 g 食塩 2.1 g	I単位 - 484 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 67.0 g 食塩 3.3 g	I単位 - 588 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 80.0 g 食塩 2.3 g	I単位 - 442 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 65.3 g 食塩 3.7 g	I単位 - 443 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 67.0 g 食塩 2.9 g	I単位 - 548 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 21.3 g 炭水化物 63.4 g 食塩 2.2 g
	3 いちごサブレ 93 kcal	クレープ 86 kcal	レモンケーキ 104 kcal	手作り水ようかん 90 kcal	抹茶ろーるけーき 54 kcal	バウムクーヘン 85 kcal
	29	30				
昼食	ご飯 味噌汁(舞茸・長葱) えびしんじょう さつま芋のレモン煮 キャベツの胡麻サラダ バナナヨーグルト	チュモツパ飯 味噌汁(揚・玉ねぎ) 鶏肉の香草焼き インゲンの甘辛炒め 胡瓜の酢味噌和え 桃のコンポート				
	I単位 - 452 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 3.7 g 炭水化物 81.6 g 食塩 2.0 g	I単位 - 487 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 12.8 g 炭水化物 66.3 g 食塩 2.9 g				
	3 黒糖まんじゅう 84 kcal	甘酒プリン 69 kcal				