

令和 7 年 6 月 献立表

日	曜日	朝 食		昼 食			夕 食		
		和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	日	朝食バイキング		ポークピカタ	大根サラダ	味噌汁	鶏のたれ炒め	茄子の揚げ浸し	スープ
				959 kcal	28.6g		1020 kcal	38.0g	
2	月	金平ごぼう	酢物	チキンマスタード焼き	春雨サラダ	わかめスープ	おろしうどん	ミニチキンカツ	フルーツ白玉
		594kcal 15.4g	424kcal 14.8g	901 kcal	35.2g		1164 kcal	33.3g	1200kcal 37.9g
3	火	サワラの西京焼き	スクランブルエッグ	鶏肉のトマト煮	ほうれん草磯和え	スープ	豚大	お浸し	味噌汁
		714kcal 31.7g	581kcal 22.5g	896 kcal	41.6g		997 kcal	26.8g	904kcal 30.4g
4	水	切昆布の煮物	ベーコンソテー	チキンカレー	盛合せサラダ	コンク	柳川煮風	いんげんのごま和え	味噌汁
		588kcal 15.7g	502kcal 16.5g	1175 kcal	24.9g		890 kcal	28.0g	938kcal 31.3g
5	木	大根の炒め煮	チーズサラダ	鶏肉のしそ揚げ	じゃが玉	味噌汁	ポークチーズ	ビーフソテー	スープ
		617kcal 17.0g	450kcal 16.9g	1054 kcal	40.2g		895 kcal	37.9g	948kcal 31.7g
6	金	野菜炒め	フルーツヨーグルト	とんかつ	フレンチサラダ	味噌汁	ハンバーグの野菜あんかけ	うま煮	味噌汁
		638kcal 21.3g	460kcal 15.4g	957 kcal	25.5g		892 kcal	24.6g	
7	土	朝食バイキング		鶏肉のカレー天	ごぼうサラダ	スープ	豚じゃが	ブロッコリーとウインナーソテー	味噌汁
				1005 kcal	32.9g		924 kcal	28.2g	
8	日	朝食バイキング		揚げ鶏のねぎ塩ソース	キャバツのツナ和え	味噌汁	豚肉の味噌焼き	もやしのごま和え	すまし汁
				976 kcal	37.6g		876 kcal	23.7g	
9	月	れんこん金平	マカロニサラダ	豚肉の生姜天	さつま芋サラダ	味噌汁	鶏のピザ焼き	酢味噌和え	スープ
		603kcal 15.6g	526kcal 16.6g	1107 kcal	26.5g		886 kcal	27.1g	980kcal 25.1g
10	火	高菜炒め	温野菜サラダ	すだち風味の冷やし鶏うどん	おくらの梅肉和え	プリン	豚肉の甘草炒め	糸こんにゃくのピリ辛炒め	味噌汁
		583kcal 16.0g	438kcal 16.2g	11099 kcal	34.7g		873 kcal	32.0g	896kcal 29.2g
11	水	がんも煮	コーンサラダ	ハヤシライス	盛合せサラダ	コンク	豚肉のケチャップ炒め	切干大根の炒め煮	味噌汁
		608kcal 19.2g	426kcal 15.1g	1209 kcal	24.0g		854 kcal	31.9g	1049kcal 38.4g
12	木	温泉卵	シーザーサラダ	豚キムチ	チキンナゲット	味噌汁	かつとし	ナムル	味噌汁
		616kcal 20.8g	461kcal 16.0g	1014 kcal	37.5g		1017 kcal	30.3g	819kcal 36.8g
13	金	ひじき煮	オムレツ	ミックスグリル	マカロニサラダ	味噌汁	鶏と白菜のクリーム煮	にら豚	スープ
		575kcal 16.2g	512kcal 21.2g	1009 kcal	29.0g		920 kcal	33.1g	
14	土	朝食バイキング		回鍋肉	いんげんと豚肉の炒め煮	味噌汁	とり天	大根と豚のソテー	味噌汁
				1026 kcal	27.1g		1010 kcal	41.3g	
15	日	朝食バイキング		豚のブルコギ風	酢の物	味噌汁	ポークソテー	けんちん煮	味噌汁
				985 kcal	21.1g		880 kcal	28.7g	
16	月	もやしと茸のソテー	切干大根のサラダ	ベッパーハンバーグ	ほうれん草サラダ	かき玉汁	豚と野菜の麻婆炒め	もやしとハムの辛子和え	味噌汁
		573kcal 17.0g	494kcal 16.8g	906 kcal	20.4g		1061 kcal	30.6g	1025kcal 33.2g
17	火	竹輪のごま煮	ポパイソテー	油淋鶏	スパゲッティサラダ	味噌汁	八宝菜	わかめサラダ	スープ
		611kcal 19.2g	476kcal 16.9g	1068 kcal	39.6g		924 kcal	25.8g	1008kcal 37.9g
18	水	炒り豆腐	10種のサラダ	カレーライス	盛合せサラダ	コンク	醤油ラーメン	白菜の中華ソテー	ハムカツ
		618kcal 17.0g	497kcal 16.7g	1118 kcal	24.1g		953 kcal	40.2g	955kcal 34.6g
19	木	糸こんにゃくのそぼろ炒め	ブロッコリーサラダ	チキンカツ	ビーフンサラダ	味噌汁	さばの味噌煮	ウインナーマト煮	かしわ汁
		604kcal 17.0g	433kcal 16.7g	1058 kcal	30.7g		901 kcal	33.3g	991kcal 27.3g
20	金	丸天金平煮	フルーツヨーグルト	岩下の新生姜メンチカツ	マリネ	味噌汁	豚肉の生姜焼き	中華和え	味噌汁
		588kcal 17.7g	450kcal 15.4g	1007 kcal	24.7g		880 kcal	29.6g	
21	土	朝食バイキング		チキンポテト	五目金平	味噌汁	豚肉の一味風味	イカリングフライ	味噌汁
				962 kcal	30.9g		840 kcal	23.5g	
22	日	朝食バイキング		肉味噌キャバツ	春巻き	スープ	鶏肉の塩唐揚げ	オーロラサラダ	味噌汁
				1017 kcal	28.1g		1007 kcal	31.5g	
23	月	赤魚みりん焼	スパソテー	チキンガーリック焼き	いんげんのゆかり和え	味噌汁	鶏のチリソース	しゅうまい	味噌汁
		643kcal 28.8g	522kcal 16.5g	892 kcal	30.5g		910 kcal	33.0g	1125kcal 35.1g
24	火	野菜カレーソテー	コーンサラダ	🍷 プチお肉フェア 🍷			豚肉のみそれかけ	揚げだし豆腐	味噌汁
		592kcal 16.9g	443kcal 15.2g				タンドリチキン		
25	水	だし巻き卵	ハムサラダ	ハヤシライス	盛合せサラダ	コンク	鶏肉の竜田揚げ	ほうれん草のナムル	スープ
		628kcal 19.4g	439kcal 17.1g	1209 kcal	24.0g		903 kcal	36.7g	793kcal 31.7g
26	木	厚揚げの生姜煮	オニオンウインナー炒め	冷し豚天塩だれ麺	ポテトサラダ	ゼリー	回鍋肉	甘酢和え	味噌汁
		719kcal 26.4g	514kcal 16.7g	1131 kcal	34.0g		985 kcal	26.5g	986kcal 29.5g
27	金	金平こんにゃく	コールスローサラダ	鶏のガーリックバター醤油風味	ごぼうと竹輪の炒め煮	スープ	豚肉の生姜炒め	ゴマドレ和え	味噌汁
		597kcal 15.4g	439kcal 15.1g	1058 kcal	34.3g		858 kcal	26.6g	
28	土	朝食バイキング		豚のスタミナ炒め	風味和え	味噌汁	ソースカツ丼	春雨サラダ	スープ
				935 kcal	30.1g		1287 kcal	32.4g	
29	日	朝食バイキング		チキンピカタ	切昆布の煮物	味噌汁	ポークチャップ	おくらのおかか和え	味噌汁
				929 kcal	40.1g		829 kcal	28.4g	
30	月	もやしの挽肉炒め	いんげんの味噌マヨ和え	トリニータ唐揚げ	こんにゃくのナポリタン風	スープ	ほっかりコロケ	もやしの辛子和え	すまし汁
		627kcal 19.6g	485kcal 15.4g	1089 kcal	36.4g		972 kcal	20.5g	875kcal 31.6g

\*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。）  
\*主菜の上段がA食、下段がB食です。