

# 2026年6月献立表

# 福島育成園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土	日
1 ごはん とりく しちみや 鶏肉の七味焼き だいこん くずに 大根のうす葛煮 なす あ 茄子の揚げびたし みそしる 味噌汁 642kcal	2 おにぎり ごま ひ 胡麻ダレ冷やしうどん やさい あ 野菜かき揚げ おんせんたまご 温泉玉子 621kcal	3 ごはん 豚じゃが チンゲン菜の炒め物 カリフラワーのマヨ和え みそしる 味噌汁 766kcal	4 うめ 梅とちりめんご飯 あじ なんばんづ 鱈の南蛮漬け さくらえび しらあ 桜海老の白和え とうにゅう 豆乳スープ バナナヨーグルト 707kcal	5 ごはん まいぼーなす 麻婆茄子 チチミ チンゲン菜のマヨポン酢和え ちゅうか 中華スープ 728kcal	6	7
8 ロールパン ツナのトマトソースパグティ きのこのソテー パンプキンスープ フルーツ (パイン缶) 727kcal	9 ごはん にこ 煮込みハンバーグ カリフラワーの加-ソテー ほうれん草の和え物 みそしる 味噌汁 710kcal	10 ぎゅうどん 牛丼 こうや ふく に 高野の含め煮 みそしる 味噌汁 もも 桃ゼリー 778kcal	11 むぎい 麦入りごはん メヌケの山椒焼き かぼちゃ 南瓜のそぼろあんかけ ちゅうか 菜の中華和え みそしる 味噌汁 615kcal	12<ふるさと御膳 愛知県> ごはん みそ 味噌カツ だいこん にすあ 大根の煮酢和え すまし汁 フルーツ (黄桃缶) おうとうかん 805kcal	13	14
15 ごはん さわら ごまころもや 鯖の胡麻衣焼き とうふ みそでんがく 豆腐の味噌田楽 せんぎりだいこん 千切大根サラダ すまし汁 654kcal	16 ち 散らし寿司 ちくせん 筑前煮 な はな 菜の花のイタリアド レッソグ 和え あか 赤だし 621kcal	17 むぎい 麦入りごはん とりく うめみそ や 鶏肉の梅味噌ナッツ焼き わら とひじき ぐま あ 和え しいたけ せんぎりだいこん 椎茸と千切大根のすまし汁 あじさいゼリー 663kcal	18 おやこどん 親子丼 はくさい いそあ 白菜の磯和え はるさめ す もの 春雨の酢の物 みそしる 味噌汁 698kcal	19 おにぎり しょうが しおた 生姜ねぎ塩豚うどん かぼちゃ てん 南瓜の天ぷら フルーツ (みかん缶) 664kcal	20	21
22 ごはん とりく おまめ にこ 鶏肉とお豆のトマト煮込み かぼちゃ 南瓜のハニーソテー だいこん 大根のサラダ コーヒーゼリー 751kcal	23 おにぎり みそ 味噌ラーメン はるま 春巻き ほうれん草 いろど り サラダ 668kcal	24 ハントンライス ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ (キウ・パイン缶) 774kcal	25 ごはん ほうこうろう 回鍋肉 とうふ ちゅうか 豆腐の中華あんかけ だいこん うめ 大根の梅しそ和え はるさめ 春雨スープ 660kcal	26 ピラフ な はな 菜の花コロッケ オクラの塩昆布和え ミルクスープ 605kcal	27	28
29<選定メニュー> ひ ちゅうか A:冷やし中華 ひ からたんたんとうにゅう B:冷やしピリ辛追々豆乳うどん のざわな 野沢菜おにぎり にくだんご 肉団子 あんにんどうふ 杏仁豆腐 A:723kcal B:639kcal	30 ハヤシライス グリル野菜サラダ ヨーグルト 779kcal					

2026年6月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		食パン(リゾジ+M) 牛乳 ミニハンバーグ インゲンサラダ コンソメスープ	ご飯 チキンナゲット しる菜の旨塩昆布和え すまし	ロールパン フルーツオレ スクランブルエッグ 大根のサラダ コンソメスープ	ご飯 ツナマヨ玉子焼き もやしの青ドレ和え 味噌汁	メロンパン 牛乳 キャベツとハムのソテー スパゲッティサラダ コンソメスープ	ご飯 目玉焼き(ウスター) 菜の花の胡麻和え 味噌汁
昼食		ご飯 鶏肉の七味焼き 大根のうす葛煮 茄子の揚げ浸し 味噌汁	おにぎり 胡麻ダレ冷やしうどん 野菜かき揚げ 温泉玉子	ご飯 豚じゃが チンゲン菜の炒め物 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	<虫歯予防デー> 梅とちりめんご飯 アジの南蛮漬 桜海老の白和え バナナヨーグルト 豆乳スープ	ご飯 麻婆茄子 チヂミ チンゲン菜のマヨポン酢和え 中華スープ	麦入りご飯 鶏肉のはちみつ焼き じゃが芋の洋風煮 海藻サラダ 味噌汁
夕食		枝豆と塩昆布ご飯 カレイの煮付け 焼き厚揚げ 小松菜のかおり和え 味噌汁	ご飯 ホキのコーンマヨ焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 菜の花のポン酢和え 味噌汁	ご飯 ジャークチキン トマト煮 玉子サラダ コンソメスープ	チャーハン 揚げギョーザ 春菊のナムル 具沢山中華スープ	ご飯 白身魚の生姜風味天ぷら 竹輪の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 大豆の煮物 オクラのさっぱり和え すまし
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	食パン(リゾジ+M) 牛乳 スナップエンドウ炒め 南瓜のピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯 ねぎ入り玉子焼き 大豆の煮物 すまし	食パン(マーガリン) 牛乳 チキンナゲット コンソメスープ フルーツ(バナナ)	ご飯 ソーセージと玉子炒め うまい菜のツナ辛和え 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳 茄子のトマト煮 ひじきのドレ和え コンソメスープ	ご飯 ミニハンバーグ ビーンズサラダ 味噌汁	食パン(マーガリン) コーヒー牛乳 スクランブルエッグ ブロッコリーのソテー コンソメスープ
昼食	炊き込みご飯 赤魚の山椒煮 大根と高菜炒め ブロッコリーのドレ和え 味噌汁	ロールパン ツナのトマトソーススパゲティ きのこのソテー パンパキンスープ フルーツ(パイナップル)	ご飯 煮込みハンバーグ カリフラワーカレーソテー ほうれん草の和え物 味噌汁	牛丼 高野の含め煮 味噌汁 ももゼリー	麦入りご飯 メヌケの山椒焼き 南瓜のそぼろあんかけ チンゲン菜のドレ和え 味噌汁	★ふるさと御膳 愛知県 ご飯 味噌カツ 煮酢和え すまし フルーツ(黄桃缶)	ご飯 鶏肉治部煮 焼きビーフン 人参の塩昆布和え 味噌汁
夕食	天津飯 揚げシューマイ ワカメスープ マンゴープリン	ご飯 鶏肉の唐揚げ 竹輪のピリ辛中華煮 冷奴 味噌汁	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 カレイの照り煮 冬瓜のあんかけ インゲンピーナッツ和え すまし	ご飯 カレイの照り煮 冬瓜のあんかけ インゲンピーナッツ和え すまし	ふりかけおにぎり 山菜うどん(温) 竹輪のコーン揚げ もやしのマヨ和え	ご飯 鶏肉の香草焼き じゃが芋の甘辛炒め マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 白身魚の揚げ浸し 京風がんもの煮物 ほうれん草の彩りサラダ すまし
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 玉子焼き 菜の花のかおり和え 味噌汁	食パン(マーガリン) 牛乳 肉団子のカレーソース インゲンサラダ コンソメスープ	ご飯 目玉焼き(醤油) ポテトサラダ 味噌汁	抹茶リング 牛乳 スクランブルエッグ コンソメスープ フルーツ(パイナップル)	ご飯 海苔入り玉子焼き 茄子のめんつゆ和え 味噌汁	ロールパン 牛乳 ミニオムレツ コンソメスープ フルーツ(白桃缶)	ご飯 ミニハンバーグ 茄子の辛子和え 味噌汁
昼食	おにぎり 焼きうどん 茄子の揚げ煮 しる菜のマヨ和え すまし	ご飯 サワラのゴマ衣焼き 豆腐の味噌田楽 大根のサラダ 千切大根サラダ すまし	散らし寿司 筑前煮 菜の花のイタリフ レンジ和え 赤だし	★ばる通信メニュー 麦入りご飯 鶏肉の梅味噌ナッツ焼き オクラとひじきの胡麻ドレ和え 椎茸と切干大根のすまし汁 あじさいゼリー	親子丼 白菜の磯和え 春雨の酢の物 味噌汁	おにぎり 生姜ネギ塩豚うどん 南瓜の天ぷら フルーツ(みかん缶)	麦入りご飯 鶏肉の竜田揚げ ビーフソテー 大根のうす葛煮 すまし
夕食	ご飯 オムレツ(チャップソース) 南瓜のハニースोテー 春雨のサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉の粒マスタード焼き 金平ごぼう ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	おにぎり 肉だしそば 野菜かき揚げ もやしの和え物	ご飯 カレイの甘酢あんかけ チンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 牛肉と野菜の黒胡椒炒め 竹輪のピリ辛中華煮 カリフラワーの中華和え 中華スープ	ご飯 白身魚のチリソース 炒り豆腐 スナップエンドウのドレ和え 味噌汁	ご飯 メヌケの塩麹焼 ハム玉子炒め 海藻サラダ けんちん汁
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	レーズンパン 牛乳 ソーセージソテー コンソメスープ フルーツ(マゴ)	ご飯 玉子炒め マカロニサラダ 味噌汁	食パン(マーガリン) 牛乳 肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのドレ和え コンソメスープ	ご飯 チキンナゲット ほうれん草の和え物 味噌汁	ロールパン 牛乳 スクランブルエッグ コンソメスープ フルーツ(バナナ)	ご飯 玉子焼き 平天の甘辛炒め 味噌汁	ホットケーキ 牛乳 茄子のトマト煮 コンソメスープ フルーツ(白桃缶)
昼食	★父の日 メンチカツカレー 豆腐と枝豆のカラフルサラダ ビール風りんごゼリー	ご飯 鶏肉とお豆のトマト煮こみ 南瓜のハニースोテー 大根のサラダ コーヒーゼリー	おにぎり 味噌ラーメン 春巻き ほうれん草の彩りサラダ	ハントンライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ(キウイ・パイナップル)	ご飯 回鍋肉 豆腐の中華あんかけ 大根の梅しそ和え 春雨スープ	ピラフ 菜の花コロッケ オクラの塩昆布和え ミルクスープ	ご飯 鯖の七味焼き 平天の炒め物 スナップエンドウのミモザサラダ 味噌汁
夕食	ご飯 チャプチェ 茄子の中華風煮 チンゲン菜のわさび和え たまごスープ	どうもろこしご飯 アジの胡麻焼き ひじき炒め煮 スナップエンドウの胡麻和え すまし	ご飯 豚肉豆腐 竹輪の塩だれ炒め 温泉玉子 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼 茄子の揚げ浸し インゲンピーナッツ和え すまし	ご飯 白身魚のピカタ レンコンの甘辛炒め うまい菜の辛子マヨ和え コンソメスープ	ご飯 温野菜と豚しゃぶ おろしがけ さつま芋の煮物 トマトの青しそドレ和え 味噌汁	おにぎり カレーうどん ビーンズサラダ 青りんごゼリー
朝食	ご飯 ミニオムレツ マカロニサラダ 味噌汁	明太チーズコッパ 牛乳 目玉焼き(醤油) ほうれん草のサラダ コンソメスープ	ご飯 海苔入り玉子焼き しる菜のピーナッツ和え 味噌汁				
昼食	ご飯 豚肉の甜面醬炒め 大根のうす葛煮 うまい菜のカニかまマヨ和え 味噌汁	<選択メニュー> A:冷やし中華 B:冷やしピリ辛坦々豆腐うどん 野菜おにぎり 肉団子 杏仁豆腐	ハヤシライス グリル野菜サラダ(温) ヨーグルト				
夕食	麦入りご飯 鶏すき焼き インゲンの炒め物 カリフラワーのドレ和え かきたま汁	ご飯 白身魚の竜田揚げ ひじき炒め煮 南瓜のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のガーリックソテー じゃが芋の洋風煮 菜の花の白和え すまし				