

すこやか I 常食 献立だより 2025年6月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝	6月9日(月)屋食 あじさい寿司	6月9日(月)おやつ 手作りずんだ餅	6月15日(日)屋食 父の日				こしあんぱん プレーンオムレツ(野菜ソース) うまい菜と平天の味噌増和え カルシウムミルク エネ:423kcal 蛋白:18.1g 脂質:9.6g 食塩:1.97g
昼							ごはん いわしの生姜煮 なすの味噌炒め 白菜の塩レモンドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・えのき) エネ:469kcal 蛋白:14.1g 脂質:13.5g 食塩:2.08g
お	毎年恒例のあじさい寿司が今年も登場します。雨が多くなるこの時期はあじさいの花を見かけることも増えますね。あじさい寿司はしば漬けやいくら、卵を使ってあじさいに見立てました。しば漬けの程よい塩味も酢飯との相性抜群です。	緑色の鮮やかなずんだ餅は、枝豆をすり潰してあんにしたものに砂糖を混ぜ、そのあんを絡めたお餅です。ずんだ餅の歴史は古く、500年以上昔までさかのぼるそうです。枝豆のつぶつぶ食感と風味、優しい甘さを楽しめるお餅です。是非一度お試しください。	父の日は毎年6月の第3日曜日です。父の日はアメリカで誕生し、日本で普及し始めたのは1950年代だそうです。父の日に贈る花として黄色いバラが有名で、愛・幸せ・美しさという花言葉が込められています。父の日メニューは赤飯や人気のお刺身でお祝いです。				エネ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g
夕							ごはん 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いろこ風味 エネ:574kcal 蛋白:23.1g 脂質:22.7g 食塩:1.95g
計							エネ:1554kcal 蛋白:56.4g 脂質:49.5g 食塩:6.11g
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん ポテミンチ巻き キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(しろな・しいたけ) エネ:347kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.5g 食塩:1.53g	ごはん 洋風だし巻き卵 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ) エネ:357kcal 蛋白:12.3g 脂質:6.8g 食塩:1.37g	ごはん チキンナゲット(トマトソース) キャベツとえのきの麺ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) エネ:367kcal 蛋白:14.2g 脂質:6.4g 食塩:1.74g	ごはん ほうれん草オムレツ カリフラワーとコーンの香味レサダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) エネ:354kcal 蛋白:10.0g 脂質:7.0g 食塩:1.52g	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参) エネ:382kcal 蛋白:10.4g 脂質:10.7g 食塩:1.86g	ごはん 鶏肉のグリル もやしとちくわの和え物 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) エネ:357kcal 蛋白:14.3g 脂質:7.1g 食塩:1.45g	抹茶パン ハムチーズピカタ ひじきと豆の和風マヨサラダ 特製どうろジュース エネ:416kcal 蛋白:11.1g 脂質:18.5g 食塩:1.68g
昼	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) エネ:555kcal 蛋白:23.0g 脂質:19.6g 食塩:2.62g	ごはん シカネタラのソテー(和風バターソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 もやしと平天のパンパントレサダ 味噌汁(なす・おつゆ麩)白味噌仕立て エネ:457kcal 蛋白:25.1g 脂質:10.7g 食塩:2.28g	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜と鶏肉のとりみ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(里芋・大根菜) いろこ風味 エネ:510kcal 蛋白:20.6g 脂質:12.1g 食塩:3.45g	醤油ラーメン えびシューマイ いんげんとしめじのマヨサラダ エネ:486kcal 蛋白:18.7g 脂質:17.5g 食塩:4.75g	ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 とろろのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) 白味噌仕立て エネ:494kcal 蛋白:22.6g 脂質:12.8g 食塩:2.40g	ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロソース) 里芋のそぼろ煮 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・大根菜) エネ:491kcal 蛋白:21.0g 脂質:14.8g 食塩:1.93g	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し れんこんと豚肉の炒り煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・大根) いろこ風味 エネ:530kcal 蛋白:24.4g 脂質:17.1g 食塩:2.34g
お	おにぎりせんべい グリーンティー エネ:97kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.4g 食塩:0.23g	手作り紅茶パウンドケーキ エネ:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	手作り酒まんじゅう エネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	手作りももゼリー エネ:48kcal 蛋白:0.2g 脂質:0.0g 食塩:0.01g	ミニ羊甘ロール エネ:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味) エネ:81kcal 蛋白:0.9g 脂質:2.0g 食塩:0.06g	手作りコアジフォンカップケーキ エネ:76kcal 蛋白:1.7g 脂質:4.4g 食塩:0.08g
夕	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) れんこんとちくわの金平 味噌汁(白菜・大根菜) マンゴー缶 エネ:507kcal 蛋白:16.3g 脂質:10.7g 食塩:1.76g	ごはん 豚肉の香味炒め 松風焼き 小松菜とちりめんの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参) エネ:595kcal 蛋白:29.2g 脂質:23.9g 食塩:2.11g	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 うまい菜と油揚げのからし和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 麦白味噌仕立て エネ:581kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.8g 食塩:2.62g	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁(大根・白ねぎ) エネ:598kcal 蛋白:27.0g 脂質:28.2g 食塩:2.57g	ごはん 干草蒸し ブロッコリーのごまドレサダ 赤だし(ごぼう・油揚げ) みかん缶 エネ:552kcal 蛋白:20.7g 脂質:17.8g 食塩:2.50g	ごはん 豚肉の野菜炒め 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(あさり・わかめ) エネ:552kcal 蛋白:27.3g 脂質:19.7g 食塩:3.20g	ごはん 白身魚の煮付け チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(人参・しめじ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶) エネ:480kcal 蛋白:22.5g 脂質:10.8g 食塩:1.74g
計	エネ:1506kcal 蛋白:51.1g 脂質:37.2g 食塩:6.14g	エネ:1571kcal 蛋白:68.7g 脂質:52.7g 食塩:6.11g	エネ:1580kcal 蛋白:56.7g 脂質:35.6g 食塩:7.86g	エネ:1487kcal 蛋白:55.9g 脂質:52.7g 食塩:8.85g	エネ:1515kcal 蛋白:55.3g 脂質:43.4g 食塩:6.80g	エネ:1481kcal 蛋白:63.5g 脂質:43.6g 食塩:6.64g	エネ:1502kcal 蛋白:59.7g 脂質:50.8g 食塩:5.84g



すこやか I 常食 献立だより 2025年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん ミートオムレツ キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 白菜とニラの白ごま和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 5品目具材の玉子焼き アスパラの和え物 味噌汁(白菜・うまい菜)	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜と油揚げの麦味噌和え はちみつねり梅 味噌汁(大根葉・ちくわ)	ヨーグルト蒸しパン 擬製豆腐(そぼろあん) キャベツとコーンのアイランドレサラダ 特製オレンジジュース
	エネ:348kcal 蛋白:14.5g 脂質:5.3g 食塩:1.76g	エネ:393kcal 蛋白:11.8g 脂質:8.9g 食塩:1.57g	エネ:365kcal 蛋白:14.6g 脂質:8.0g 食塩:1.48g	エネ:403kcal 蛋白:14.2g 脂質:9.8g 食塩:1.47g	エネ:332kcal 蛋白:10.2g 脂質:4.0g 食塩:1.54g	エネ:406kcal 蛋白:14.0g 脂質:9.9g 食塩:2.14g	エネ:395kcal 蛋白:8.8g 脂質:16.1g 食塩:0.73g
昼	あじさい寿司 高野豆腐のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て	チキンカレー チーズとグリーンピースのミニオムレツ ブロッコリーとパプリカのりんごドレ和え	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) 麦白味噌仕立て	野菜かき揚げそば れんこんと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え	ごはん 鶏肉のマスタード焼き キャベツとツナの煮物 ほうれん草とかまぼこのパンパンドレサラダ 味噌汁(里芋・人参) 白味噌仕立て	赤飯 刺身盛り 絹揚げの煮物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶
	エネ:546kcal 蛋白:17.9g 脂質:19.1g 食塩:3.37g	エネ:517kcal 蛋白:22.7g 脂質:13.9g 食塩:2.05g	エネ:577kcal 蛋白:21.6g 脂質:22.9g 食塩:2.59g	エネ:509kcal 蛋白:25.6g 脂質:13.3g 食塩:2.60g	エネ:514kcal 蛋白:15.3g 脂質:17.2g 食塩:3.28g	エネ:536kcal 蛋白:24.3g 脂質:17.4g 食塩:2.91g	エネ:483kcal 蛋白:24.8g 脂質:10.1g 食塩:2.55g
お	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作り冷やししろこ(あられ)	手作りカフェマドレーヌ	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	シルベータ	鮎菓子
	エネ:83kcal 蛋白:1.5g 脂質:2.3g 食塩:0.02g	エネ:155kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.03g	エネ:142kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.1g 食塩:0.20g	エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g	エネ:97kcal 蛋白:1.3g 脂質:6.2g 食塩:0.03g	エネ:135kcal 蛋白:2.8g 脂質:1.6g 食塩:0.11g
夕	ごはん 豚肉と大根の利休煮 なすの揚げ浸し うまい菜となめこの和え物 すまし汁(おくら・巻麩)	ごはん 白身魚の唐揚げ(レモンタルソース) 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・しろな) いらこ風味 白菜の浅漬け	ごはん かれいのグリル(オニオンソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしといんげんの塩麴ドレ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ) 白味噌仕立て	ごはん 牛肉のオイスター炒め やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) いらこ風味	ごはん さばの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 すまし汁(玉ねぎ・しめじ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き しろなのおから和え 昆布佃煮
	エネ:562kcal 蛋白:17.9g 脂質:24.0g 食塩:2.45g	エネ:490kcal 蛋白:19.6g 脂質:16.6g 食塩:2.04g	エネ:476kcal 蛋白:25.0g 脂質:11.5g 食塩:2.51g	エネ:499kcal 蛋白:25.8g 脂質:10.4g 食塩:2.04g	エネ:548kcal 蛋白:20.7g 脂質:22.7g 食塩:2.14g	エネ:593kcal 蛋白:23.8g 脂質:25.0g 食塩:1.93g	エネ:539kcal 蛋白:20.6g 脂質:20.4g 食塩:1.81g
計	エネ:1539kcal 蛋白:51.8g 脂質:50.7g 食塩:7.60g	エネ:1556kcal 蛋白:57.6g 脂質:39.7g 食塩:5.70g	エネ:1559kcal 蛋白:63.2g 脂質:49.5g 食塩:6.78g	エネ:1510kcal 蛋白:67.8g 脂質:37.5g 食塩:6.22g	エネ:1486kcal 蛋白:49.3g 脂質:48.3g 食塩:7.06g	エネ:1633kcal 蛋白:63.3g 脂質:58.5g 食塩:7.02g	エネ:1553kcal 蛋白:57.0g 脂質:48.2g 食塩:5.20g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん チキンピカタ カリフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	ごはん だし巻き卵 うまい菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 千草焼き 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	ごはん メヌケの山椒煮 白菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	ごはん 野菜ミンチ巻き ほうれん草のパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん かに玉 納豆 味噌汁(うまい菜・えのき)	コーヒークリームパン ジャーマンポテト(ウイナナー) チンゲン菜と豚肉のスープ
	エネ:376kcal 蛋白:11.2g 脂質:7.7g 食塩:1.77g	エネ:334kcal 蛋白:12.3g 脂質:5.7g 食塩:1.65g	エネ:339kcal 蛋白:10.5g 脂質:4.8g 食塩:1.49g	エネ:358kcal 蛋白:18.9g 脂質:5.7g 食塩:1.50g	エネ:382kcal 蛋白:10.7g 脂質:7.1g 食塩:1.58g	エネ:363kcal 蛋白:12.6g 脂質:7.8g 食塩:1.57g	エネ:353kcal 蛋白:10.3g 脂質:14.7g 食塩:1.78g
昼	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) 鶏つみれ キャベツと平天のレモンドレサラダ 味噌汁(豆腐) 白味噌仕立て	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにやくの煮物 コンソメスープ(セロリ・ベーコン) ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香味ドレサラダ	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 切干大根とちりめんの煮物 いんげんと平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て
	エネ:576kcal 蛋白:16.8g 脂質:20.4g 食塩:2.33g	エネ:479kcal 蛋白:26.1g 脂質:11.7g 食塩:1.91g	エネ:607kcal 蛋白:21.0g 脂質:25.6g 食塩:2.18g	エネ:599kcal 蛋白:16.8g 脂質:24.7g 食塩:3.30g	エネ:455kcal 蛋白:27.1g 脂質:9.4g 食塩:2.14g	エネ:444kcal 蛋白:14.7g 脂質:11.3g 食塩:3.59g	エネ:455kcal 蛋白:25.2g 脂質:6.0g 食塩:2.67g
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りコーヒースー(ホイップクリーム添え)	手作りパウンドケーキ	手作りぜんざい(もち麩)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りオレンジフォンカッケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
	エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エネ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	エネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	エネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	エネ:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネ:73kcal 蛋白:1.5g 脂質:4.1g 食塩:0.08g	エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g
夕	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み かにシューマイ いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 味噌汁(わかめ・人参) 高菜炒め	ごはん 豚カツの卵とじ 大根と小えびの炒め物 ブロッコリーとコーンのおからサラダ 赤だし(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 赤魚の焼き浸し 豚肉の和風炒め 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ごはん さばの照り煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) フルーツ(カットオレンジ)
	エネ:466kcal 蛋白:25.0g 脂質:11.1g 食塩:2.18g	エネ:621kcal 蛋白:21.5g 脂質:21.3g 食塩:2.67g	エネ:486kcal 蛋白:16.9g 脂質:15.4g 食塩:2.46g	エネ:460kcal 蛋白:14.7g 脂質:13.2g 食塩:2.16g	エネ:646kcal 蛋白:21.7g 脂質:20.3g 食塩:3.21g	エネ:579kcal 蛋白:28.6g 脂質:23.6g 食塩:1.89g	エネ:551kcal 蛋白:21.9g 脂質:22.6g 食塩:2.14g
計	エネ:1551kcal 蛋白:56.2g 脂質:41.4g 食塩:6.33g	エネ:1484kcal 蛋白:60.1g 脂質:40.1g 食塩:6.25g	エネ:1595kcal 蛋白:50.4g 脂質:57.1g 食塩:6.48g	エネ:1565kcal 蛋白:55.1g 脂質:44.1g 食塩:7.04g	エネ:1582kcal 蛋白:61.9g 脂質:40.8g 食塩:7.03g	エネ:1459kcal 蛋白:57.4g 脂質:46.8g 食塩:7.13g	エネ:1486kcal 蛋白:58.2g 脂質:43.7g 食塩:6.67g

