



# 今月のお楽しみメニュー

2025 年 6 月

## 塩ダレ豚丼



塩ダレ豚丼は、温めて  
ご飯にかけてください。

## きつね丼



きつね丼は、温めて  
ご飯にかけてください。

## ハヤシライス



ハヤシライスは、鍋に移し、  
1人 70 g の水かお湯で希釈して  
温めてご飯にかけてください。  
※袋ごと湯煎してから鍋に移して  
いただくと、袋から出しやすくなります。

## 親子丼



親子丼は、温めて  
ご飯にかけてください。

## ツナとえのきの炊き込みご飯

だし汁を1人 20 g と人数分のお米  
(1人 0.5 合計算) と水を通常の  
位置まで入れ、軽く混ぜ具材をのせて  
炊いてください。

## 枝豆ご飯

だし汁を1人 20 g と人数分のお米  
(1人 0.5 合計算) と水を通常の  
位置まで入れ、軽く混ぜ具材をのせて  
炊いてください。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

2025年6月度 献立表(普通食)

|    | 1日あたり<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 平均 | 1296            | 47.4         | 30.3      | 206.5       | 4.6       |

|    | 日<br>1日                                                           |       |      |       |     | 月<br>2日                                               |       |      |       |     | 火<br>3日                                          |       |      |       |     | 水<br>4日                                              |       |      |       |     | 木<br>5日                                                 |       |      |       |     | 金<br>6日                                             |       |      |       |     | 土<br>7日                                           |       |      |       |     |
|----|-------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|-------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|--------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|---------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|-----------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|---------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|
|    | 1日あたり                                                             | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1日あたり                                                 | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1日あたり                                            | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1日あたり                                                | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1日あたり                                                   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1日あたり                                               | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1日あたり                                             | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  |
|    | 1311                                                              | 47.8  | 35.4 | 201.4 | 4.2 | 1335                                                  | 50.3  | 34.3 | 208.8 | 4.5 | 1270                                             | 44.0  | 32.9 | 202.3 | 3.7 | 1272                                                 | 51.7  | 19.3 | 209.1 | 4.5 | 1453                                                    | 56.1  | 46.7 | 205.3 | 3.6 | 1267                                                | 43.7  | 32.7 | 201.7 | 3.7 | 1192                                              | 46.5  | 21.0 | 202.9 | 4.5 |
| 朝食 | 基本食<br>ご飯<br>白菜の生姜炒め<br>梅おかか和え                                    |       |      |       |     | ご飯<br>青菜ソテー<br>わかめともやしのごま浸し                           |       |      |       |     | ご飯<br>タラモサラダ<br>ピリ辛こんにゃく                         |       |      |       |     | ご飯<br>切干とツナの炒め物<br>わかめ和え                             |       |      |       |     | ご飯<br>きのこじゃが芋のソテー<br>もやしナムル柚子こしょう                       |       |      |       |     | ご飯<br>れん根の高菜炒め<br>なすの胡麻和え                           |       |      |       |     | ご飯<br>竹の子のみそ炒め<br>えのきとオクラのわさび和え                   |       |      |       |     |
| 昼食 | 基本食<br>ご飯<br>チキンソテーオニオンソース<br>付け合わせ<br>青梗菜とじゃこの煮びたし<br>キャベツの白味噌炒め |       |      |       |     | ご飯<br>豚のカレー炒め<br>厚揚げのくず煮（鶏）<br>かぼちゃグラタン風              |       |      |       |     | ご飯<br>赤魚の幽庵焼き<br>付け合わせ<br>スパゲッティサラダ<br>茄子のトマト煮   |       |      |       |     | ご飯<br>鶏肉の韓国風玉子とじ<br>かぼちゃのほっくり煮<br>青菜の味噌炒め            |       |      |       |     | ご飯<br>塩ダレ豚丼<br>茄子のピリ辛炒め<br>ごぼう煮物                        |       |      |       |     | ご飯<br>シルバーの照り焼き<br>付け合わせ<br>キャベツのブイヨンスープ<br>白菜の生姜炒め |       |      |       |     | ご飯<br>高野の和風麻婆<br>里芋の鳴門煮<br>いんげんとベーコンにんにく炒め        |       |      |       |     |
| 夕食 | 基本食<br>ご飯<br>豚肉のゴマ焼き<br>付け合わせ<br>厚揚げのおくらおろし煮<br>ササミとほうれん草のマヨ和え    |       |      |       |     | ご飯<br>鶏の生姜醤油焼き<br>付け合わせ<br>きのこひじきの中華煮物<br>野菜の甘酢漬け     |       |      |       |     | ご飯<br>豚肉ときのこの旨煮<br>大根の煮物<br>カリフラワーのカレー炒め         |       |      |       |     | ご飯<br>さわらのねぎ焼き<br>付け合わせ<br>チリコンカン<br>ほうれん草のじゃこ和え     |       |      |       |     | ご飯<br>鶏肉のオイスター照り焼き<br>ブロッコリーソテー<br>いんげんの炒め煮<br>キャベツの甘酢  |       |      |       |     | ご飯<br>厚揚げと豚肉のチゲ風<br>じゃが芋の煮付け<br>ほうれん草とわかめの梅マヨ和え     |       |      |       |     | ご飯<br>たらのマスタードソース<br>親子玉ねぎ<br>きゅうりのたらこ和え          |       |      |       |     |
|    | 8日                                                                |       |      |       |     | 9日                                                    |       |      |       |     | 10日                                              |       |      |       |     | 11日                                                  |       |      |       |     | 12日                                                     |       |      |       |     | 13日                                                 |       |      |       |     | 14日                                               |       |      |       |     |
|    | 1日あたり                                                             | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1日あたり                                                 | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1日あたり                                            | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1日あたり                                                | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1日あたり                                                   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1日あたり                                               | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1日あたり                                             | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  |
|    | 1291                                                              | 45.6  | 33.9 | 202.3 | 5.7 | 1319                                                  | 50.0  | 31.6 | 207.3 | 5.2 | 1359                                             | 47.5  | 36.8 | 209.1 | 4.5 | 1265                                                 | 45.3  | 28.5 | 207.1 | 5.7 | 1248                                                    | 51.8  | 26.4 | 198.7 | 4.4 | 1329                                                | 45.5  | 30.4 | 205.4 | 4.7 | 1242                                              | 45.4  | 25.3 | 209.0 | 5.9 |
| 朝食 | 基本食<br>ご飯<br>大根とツナの煮物<br>キャベツの梅おかか                                |       |      |       |     | ご飯<br>じゃが芋の金平<br>揚げ茄子のおろし和え                           |       |      |       |     | ご飯<br>ブロッコリーとさつま芋のサラダ<br>いんげんの塩麴炒め               |       |      |       |     | ご飯<br>小松菜の煮浸し<br>春雨のごまダレ                             |       |      |       |     | ご飯<br>白菜の洋風煮びたし<br>あさりとまいたけの玉子とじ                        |       |      |       |     | ご飯<br>れんこん柚子こしょう炒め<br>ひじきの煮物                        |       |      |       |     | ご飯<br>野菜のカレー炒め<br>青菜とベーコンスープ煮浸し                   |       |      |       |     |
| 昼食 | 基本食<br>ご飯<br>豚肉と茄子のトマト煮<br>ミニポトフ<br>わかめともやしのごま炒め                  |       |      |       |     | ご飯<br>鶏の中華風照り焼き<br>付け合わせ<br>チンゲン菜の玉子とじ<br>スパゲッティナポリタン |       |      |       |     | ご飯<br>ぶりの柚子こしょうマヨ焼き<br>付け合わせ<br>大根サラダ<br>根菜のたらこ煮 |       |      |       |     | ツナとえのきの炊き込みご飯<br>豚肉とかぼちゃの煮物<br>金平れんこん<br>青菜ソテー       |       |      |       |     | ご飯<br>鶏肉ケチャップ煮<br>付け合わせ<br>キャベツのフレーク炒め<br>五目煮豆          |       |      |       |     | ご飯<br>きつね丼<br>キャベツと卵のゴマダレサラダ<br>ピーマンのコンソメ炒め         |       |      |       |     | ご飯<br>オムレツきのこソース<br>付け合わせ<br>鶏肉と玉ねぎの旨煮<br>もやしの梅和え |       |      |       |     |
| 夕食 | 基本食<br>ご飯<br>鶏肉塩麴みそ焼き<br>付け合わせ<br>小松菜の卵とじ<br>あさりの酢の物              |       |      |       |     | ご飯<br>カレイの塩焼き<br>付け合わせ<br>かに風味サラダ<br>昆布豆              |       |      |       |     | ご飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>里芋のこってり煮<br>キャベツツナのトマト煮         |       |      |       |     | ご飯<br>鶏肉の香草焼き<br>付け合わせ<br>マカロニグラタン風<br>キャベツのブイヨンスープ煮 |       |      |       |     | ご飯<br>ほきの磯辺焼き<br>付け合わせ<br>切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え<br>人参としめじの甘辛煮 |       |      |       |     | ご飯<br>鶏肉マスタードソテー<br>大根の煮物<br>わかめとツナの酢の物             |       |      |       |     | ご飯<br>みそ豚<br>付け合わせ<br>エビ団子のキムチチゲ<br>ほうれん草のバターソテー  |       |      |       |     |

2025年6月度 献立表(普通食)

|    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 平均 | 1296            | 47.4         | 30.3      | 206.5       | 4.6       |

|    | 日<br>15日                                                       |       |      |       |     | 月<br>16日                                                     |       |      |       |     | 火<br>17日                                                  |       |      |       |     | 水<br>18日                                               |       |      |       |     | 木<br>19日                                                    |       |      |       |     | 金<br>20日                                                  |       |      |       |     | 土<br>21日                                                       |       |      |       |     |
|----|----------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|--------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|-----------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|--------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|-------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|-----------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|----------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-----|
|    | エネルギー                                                          | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                                        | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                                     | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                                  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                                       | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                                     | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                                          | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  |
|    | 1311                                                           | 42.6  | 34.5 | 207.8 | 5.6 | 1269                                                         | 47.9  | 27.9 | 207.1 | 4.8 | 1326                                                      | 45.7  | 35.6 | 208.0 | 3.4 | 1348                                                   | 50.8  | 24.3 | 218.0 | 4.9 | 1186                                                        | 46.8  | 22.8 | 198.3 | 4.1 | 1322                                                      | 46.5  | 33.9 | 210.2 | 4.4 | 1327                                                           | 46.0  | 31.5 | 217.2 | 6.3 |
| 朝食 | 基本食<br>ご飯<br>大根とウインナー炒め<br>棒々鶏                                 |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>かにかまのサラダ<br>キャベツとあさりのソテー                        |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>大根と白菜の甘味噌煮込み<br>ブロッコリーとささみのごま和え              |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>ビーンズサラダ<br>高野のみぞれ煮                        |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>青菜とあさりのパスタ<br>ひじき豆                             |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ<br>小松菜のさっと煮                |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>根菜のごま煮<br>ひじきの白和え                                 |       |      |       |     |
| 昼食 | 基本食<br>ご飯<br>麻婆茄子<br>海鮮シュウマイ<br>いんげんオリーブ油煮                     |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>メルルーサのハーブ焼き<br>付け合わせ<br>ほうれん草ピーナッツ和え<br>五目炒り豆腐  |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>キャベツと豚肉の柔らか煮<br>さつま芋のレモン煮<br>なすとわかめのペペロンチーノ風 |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>鶏肉ときのこの中華炒め<br>かぼちゃと昆布の煮物<br>きゅうりと油あげのなます |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>あじの蒲焼<br>付け合わせ<br>れんこんの大葉味噌炒め<br>ほうれん草ときのこのソテー |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>タンドリーチキン<br>付け合わせ<br>竹輪とわかめのぬた風<br>カリフラワーチーズ |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>ハヤシライス<br>かぼちゃのいとこ煮<br>麴チャンプルー                    |       |      |       |     |
| 夕食 | 基本食<br>ご飯<br>めばるの煮魚<br>付け合わせ<br>ひじきれん根サラダ<br>煮菜                |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>白菜と海鮮塩炒め<br>ミニハンバーグ<br>ひじき煮                     |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>鶏のねぎ焼き<br>付け合わせ<br>ごぼうサラダ<br>エリンギとピーマンの金平風   |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>鮭の焼き南蛮<br>小松菜の卵とじ<br>こんにゃくのピリ辛炒め          |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>厚揚げオイスター炒め（海鮮）<br>大根の照り煮<br>人参とハムのマスタードマヨ和え    |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>豚肉と白菜煮<br>千草焼き<br>野菜炒め                       |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>赤魚と豆腐の煮付け<br>キャベツのカレー浸し<br>ピーマンの三色中華金平            |       |      |       |     |
|    | 22日                                                            |       |      |       |     | 23日                                                          |       |      |       |     | 24日                                                       |       |      |       |     | 25日                                                    |       |      |       |     | 26日                                                         |       |      |       |     | 27日                                                       |       |      |       |     | 28日                                                            |       |      |       |     |
|    | エネルギー                                                          | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                                        | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                                     | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                                  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                                       | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                                     | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                                          | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  |
|    | 1306                                                           | 46.9  | 27.7 | 205.0 | 4.0 | 1256                                                         | 42.1  | 30.7 | 206.7 | 5.1 | 1225                                                      | 43.9  | 26.7 | 203.9 | 4.0 | 1256                                                   | 44.1  | 27.1 | 211.1 | 3.8 | 1398                                                        | 56.6  | 33.7 | 205.9 | 4.1 | 1334                                                      | 53.4  | 32.1 | 208.6 | 5.6 | 1229                                                           | 44.6  | 16.2 | 208.7 | 3.7 |
| 朝食 | 基本食<br>ご飯<br>ほうれん草の中華和え<br>ちくわともやし炒め                           |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>カリフラワーゆかり和え<br>豆苗とベーコン炒め                        |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>けんちん炒め<br>おから入りポテトサラダ                        |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>ポークビーンズ<br>なすの梅和え                         |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>切干大根高菜和え<br>ひじきごま                              |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>きゅうりの昆布和え<br>ポテトベーコン煮                        |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>大根サラダ<br>きのこのソテー                                  |       |      |       |     |
| 昼食 | 基本食<br>ご飯<br>さわらの味噌ごまマヨ焼き<br>付け合わせ<br>じゃが芋高菜炒め<br>昆布とさつま揚げの炒め煮 |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>つくねの照り焼き<br>付け合わせ<br>おくらとササミのサラダ<br>キャベツと豆のトマト煮 |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>鶏の照り焼き<br>付け合わせ<br>もやしソテー<br>切干大根煮           |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>たらのみそ漬け焼き<br>付け合わせ<br>金平ごぼう<br>玉子と春雨の炒め物  |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>親子丼<br>いんげんの香味炒め<br>さつま芋のサラダ                   |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>枝豆ご飯<br>豚と野菜の味噌炒め<br>えびしゅうまい<br>酢の物          |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>ほきのみりん焼き<br>付け合わせ<br>キャセロール（イギリス煮込み料理）<br>なすの味噌和え |       |      |       |     |
| 夕食 | 基本食<br>ご飯<br>鶏肉のクリーム煮<br>豆腐のふわふわ枝豆<br>インゲンとしらすのソテー             |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>豚ニラ甘辛炒め<br>大根と昆布の煮物<br>小松菜のソース炒め                |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>シルバーのゴマ焼き<br>付け合わせ<br>大根と昆布のなます<br>れんこんの塩麴炒め |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>厚揚げの肉豆腐（豚）<br>キャベツの和え物<br>カレー炒め           |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>豚のソテーおろしソース<br>付け合わせ<br>五目巾着<br>麴とツナの炒め物       |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>さばの梅かつお焼き<br>付け合わせ<br>高野の卵とじ<br>マカロニのソテー     |       |      |       |     | 基本食<br>ご飯<br>鶏肉ガーリック炒め<br>かぼちゃの煮物<br>れん根のたらこ炒め                 |       |      |       |     |

2025年6月度 献立表(普通食)

|    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 平均 | 1296            | 47.4         | 30.3      | 206.5       | 4.6       |

|    | 日<br>29日 |                                                    |      |       |     | 月<br>30日                                      |       |      |       |     | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------|----------------------------------------------------|------|-------|-----|-----------------------------------------------|-------|------|-------|-----|---|---|---|---|---|
|    | エネルギー    | たんぱく質                                              | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | エネルギー                                         | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  |   |   |   |   |   |
|    | 1320     | 46.5                                               | 35.9 | 202.9 | 5.2 | 1307                                          | 45.4  | 33.2 | 205.8 | 4.7 |   |   |   |   |   |
| 朝食 | 基本食      | ご飯<br>炒り豆腐<br>きゅうりのたらこ和え                           |      |       |     | ご飯<br>ベイクドポテト<br>白菜のごま浸し                      |       |      |       |     |   |   |   |   |   |
| 昼食 | 基本食      | ご飯<br>鶏の利休煮<br>付け合わせ<br>青梗菜とベーコンの炒め煮<br>ひじきと野菜炒め   |      |       |     | ご飯<br>チンジャオロース（豚）<br>大根のかにあんかけ<br>きのこの炒め煮     |       |      |       |     |   |   |   |   |   |
| 夕食 | 基本食      | ご飯<br>豚の塩炒め<br>付け合わせ<br>里芋の海苔まぶし<br>ラタトゥイウ（フランス料理） |      |       |     | ご飯<br>ぶりの煮付け<br>付け合わせ<br>いんげんのくるみ和え<br>昆布の炒り煮 |       |      |       |     |   |   |   |   |   |
|    |          |                                                    |      |       |     |                                               |       |      |       |     |   |   |   |   |   |