

6月 献立

2026年度

地域生活支援センターかのん

曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える				
月	1	15 29	朝食			月	8	22	朝食						
		夕食			夕食										
火	2	16 30	朝食			火	9	23	朝食						
		夕食	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	白米、小麦粉 油、じゃが芋			玉葱、人参、キャベツ 人参、きゅうり、コーン フルーツ缶	夕食	ご飯 味噌汁 メンチカツ 線キャベツ おろし和え	豚肉、豆腐 しらす	白米、油 パン粉	えのき、キャベツ、大根 玉ねぎ、小松菜、小葱		
水	3	17	朝食	ご飯 味噌汁 昆布豆 おくら山芋和え	大豆	白米、山芋	玉葱、えのき、オクラ 昆布	水	10	24	朝食	ご飯 味噌汁 卵焼き ひじき煮	鶏卵 大豆	白米、麩	玉葱、ひじき、人参 れんこん、ごぼう、蒟蒻 椎茸
		夕食	ご飯 味噌汁 梅と大葉のささみカツ 線キャベツ トマト 磯和え	鶏ささみ	白米、パン粉 小麦粉、油	茄子、玉ねぎ、小松菜 えのき、人参、海苔 キャベツ、トマト	夕食			パン コーンスープ チキンのマーレド*焼き ごぼうサラダ サラダ菜	鶏肉 牛乳	パン マヨネーズ マーレド*、ごま	コーン、ごぼう、きゅうり 玉ねぎ、サラダ菜		
木	4	18	朝食	パン スープ ヨーグルト ゆで卵 ポテトサラダ フルーツ	鶏卵 ヨーグルト	パン、マヨネーズ じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参 フルーツ	木	11	25	朝食	ご飯 味噌汁 冷ややっこ 切り干し大根煮 パナナ	豆腐 かつお節	白米、麩 油揚げ	玉葱、切り干し大根 人参、しいたけ、小葱 パナナ
		夕食	血うどん えび焼売 サラダ菜 フルーツ	豚肉 海老	中華麺 片栗粉 小麦粉	キャベツ、人参、木耳 玉ねぎ、竹の子 サラダ菜、フルーツ	夕食			ご飯 味噌汁 豚肉のさっぱり焼き オクラの胡麻和え	豚肉	白米、ごま	茄子、玉ねぎ、キャベツ、トマト 小葱、生姜、にんにく オクラ		
金	5	19	朝食	ご飯 味噌汁 鶏ごぼう煮 とろろめかぶ	鶏肉、豆腐	白米	わかめ、ごぼう、人参 こんにやく、めかぶ	金	12	26	朝食	ご飯 味噌汁 さんまのみぞれ煮 きんぴらごぼう	さんま 豆腐	白米、ごま	大根、なめこ、ごぼう 人参
		夕食	ご飯 味噌汁 きびなごフライ 線キャベツ 南瓜そぼろ煮 トマト	きびなご 鶏ひき肉	白米、パン粉 小麦粉、油 南瓜	玉葱、えのき、キャベツ トマト	夕食			ご飯 すまし汁 松風焼き ゆでそら豆 お浸し	鶏ひき肉	白米、パン粉 麩、ごま	玉ねぎ、青のり、そら豆 ほうれん草、えのき 人参、わかめ		
土	6	20	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 切り干し大根煮	納豆 ちくわ しらす	白米	大根、なめこ、人参 椎茸、切り干し大根	土	13	27	朝食	ご飯 味噌汁 野菜豆 めかぶとろろ	大豆	白米、油揚げ	キャベツ、人参、椎茸 昆布、ごぼう、蒟蒻 めかぶ
		夕食	ご飯 沢煮椀 サバの味噌煮 菜種和え	鯖、豚肉 鶏卵	白米	ほうれん草、生姜、葱 ごぼう、人参、椎茸 絹さや	夕食			ご飯 すまし汁 豚のこじ味噌焼き 茄子の煮びたし トマト	豚肉 豆腐	白米、油	三つ葉、茄子、大根 小葱、トマト		
日	7	21	朝食	パン スープ ミートボール ジャム 南瓜のサラダ トマト	鶏ひき肉 ベーコン	パン、ジャム 南瓜	キャベツ、玉葱、人参 トマト	日	14	28	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 お浸し パナナ	納豆 しらす かつお節	白米	玉葱、しめじ、ほうれん草 パナナ
		夕食					夕食								

* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更することがあります。

* 使用しているかまぼこ、ハム、ウィンナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません