

2026年6月 特別養護老人ホーム遊づる 献立表

	日	月 6月1日	火 6月2日	水 6月3日	木 6月4日	金 6月5日	土 6月6日
朝食		レーズンロール 黒糖ロール カニサラダ(フルト レッヅグ) 果物(みかん缶) ミルクティー	丸ロール カスタードロール ウイナーソーテ 果物(キウイ) 牛乳	雑炊 蒟蒻のみそ炒め にしんの煮付け	バターロール イエローロール さつまいものみかん煮 果物(桃缶) 牛乳	ハニーロール ショコラロール 野菜サラダ(青じそドレッシング) 果物(パイン缶) 紅茶	Wドッグパン ポテトカップグラタン 果物(みかん缶) カフェオレ
昼食		炊き込みごはん 鯖(さば)の塩焼き 五目豆 茄子のごま和え なめこと玉ねぎの味噌汁	ごはん 牛肉の七味焼き ぜんまいの煮物 小松菜の辛し和え 長芋のとろろ汁	ごはん カレイの沢煮 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し 白菜と舞茸の味噌汁	ごはん ハヤシライス トマトサラダ 果物(りんご)	ごはん 鯖(さけ)の塩焼き 炒り卵の花 オクラのおかか和え かき玉汁	ごはん 麻婆豆腐 アスパラの炒め物 野菜の辛み和え 中華スープ(もやし・玉葱)
夕食		ごはん 豚肉と白菜のボン酢炒め 炒めビーフン ほうれん草の磯辺和え とろろとかまぼこの吸物	ごはん 鯛(たい)の煮付け ふきの土佐煮 きゅうりの酢の物 じゃが芋と人参の味噌汁	ごはん ミルフィーユ風とんかつ 蓮根の炒めなます 榎の梅肉和え 花麩と貝割れの吸物	ごはん 甘だいのレモン味噌焼き 茄子の炒め物 青梗菜の帆立和え 絹さやと白葱の吸物	ごはん 鶏肉のきじ焼き 冬瓜の煮物 春雨の酢の物 巻き麩と春菊の味噌汁	ごはん 鰯(あじ)の煮付け 里芋の緑あんかけ キャベツの浅漬け あさりとみつばの吸物
3時		マドレーヌ 紅茶 マンゴープリン	牛乳ケーキ 紅茶 はちみつレモンゼリー	ヨーグルトケーキ カフェオレ 紅茶のムース	塩まんじゅう 紅茶 りんごゼリー	紅茶ケーキ 牛乳 いちごのムース	もみじまんじゅう ふんわりみたらし
	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
朝食	雑炊 青梗菜の煮浸し かまぼこ	黒糖食パン 野菜サラダ(ごまドレッシング) 果物(キウイ) 牛乳	丸ロール ミニメロンパン 白菜のベーコン煮 果物(桃缶) りんごジュース	クリームパン アスパラのツナ和え 果物(パイン缶) 牛乳	ライトワッサン ミルクパン 人参と三度豆のソーテ 果物(みかん缶) 牛乳	お粥 出汁巻きたまご にしんの煮付け	ワッサンデニッシュ さつまいもサラダ 果物(キウイ) 牛乳
昼食	ホタテと舞茸の炊き込みごはん 鯖(さわら)のおろし蒸し ひじきの五目煮 ほうれん草のわさび和え のっぺい汁	ごはん 牛肉の炒め煮 れんこんさんぴら 長芋となめたけの和え物 椎茸と蒟蒻の味噌汁	ごはん 白身魚の照焼 がんもの含め煮 榎の甘酢和え 絹さやとじゃが芋の味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き 小竹葉豆腐 きゅうりの浅漬け 青梗菜としめじの味噌汁	ごはん 鯖(さば)の梅焼き 春菊と竹輪の生姜煮 もずくの酢の物 わかめと巻き麩の吸物	牛丼 コールスローサラダ 果物(マンゴー) うす揚げともやしの味噌汁	ごはん 鯖(さけ)の香りづけ グリーンピースの卵とじ いんげんのごま和え 花麩と舞茸の吸物
夕食	ごはん 豚肉と葱の炒め物 茄子のそぼろあん 小松菜のじゃこ和え わかめの玉ねぎの味噌汁	ごはん 鰯(ぶり)の柚焼き 高野豆腐含め煮 大根の梅マヨ和え おつゆ麩とふきの吸物	ごはん ほうれん草中華風炒め スイートコーンと豆腐あんかけ 杏仁フルーツ 中華スープ(人参・玉葱)	ごはん 鯛(たい)の塩焼き 南瓜の煮物 春菊のごま和え ささみとオクラの吸物	ごはん 鶏もものバジル焼き 粉ふき芋 シーザーサラダ コンソメスープ(椎茸・なめこ)	ごはん 鱈(たら)のごま味噌焼き さんぴらごぼう ほうれん草のお浸し あさりと貝割れの吸物	ごはん 鶏唐揚げ 筍の土佐煮 うざく 南瓜と玉ねぎの味噌汁
3時	チョコレートムース	クリームコンフェ 紅茶 ピーチゼリー	おかしなバナナ 牛乳 日向夏ゼリー	パンケーキメープル 牛乳 プリン	黒糖まんじゅう ふんわりよもぎ	マロンクリームワッフル ミルクティー はちみつレモンゼリー	ふんわりケーキ 紅茶 紅茶のムース
	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
朝食	十勝あんぱん ごぼうサラダ 果物(桃缶) カフェオレ	ミニメロンパン カスタードロール キャベツのスープ煮 果物(パイン缶) 牛乳	チョコレートパン 茄子のトマト煮 果物(みかん缶) りんごジュース	雑炊 大豆の煮物 かまぼこ	ミルクパン 黒糖ロール さつまいものみかん煮 果物(桃缶) 牛乳	カスタードロール バターロール 人参のコーン煮 果物(キウイ) 牛乳	丸ロール レーズンロール ウイナーソーテ 果物(パイン缶) ミルクティー
昼食	ごはん 八宝菜 スイートコーンと豆腐あんかけ 榎の梅肉和え 中華スープ(春雨・小松菜)	きのこごはん カレイのわかめ蒸し 豆腐田楽 ほうれん草の磯辺和え とろろとかまぼこの吸物	ごはん 鶏肉のゆうあん焼き ひじきの炒め煮 キャベツおかか和え 白菜と椎茸の味噌汁	ピラフ エビフライ(タルタルソース) カニサラダ(フルト レッヅグ) フルーツカクテル コンソメスープ(ハム・白葱)	ごはん すき焼き 田舎煮 きゅうりの酢の物 オクラともやしの味噌汁	ごはん 鯖(さわら)のパン粉焼き ジャーマンポテト 杏仁フルーツ パンプキンスープ	ごはん カレーライス ツナサラダ 果物(メロン)
夕食	ごはん 鰯(あじ)の生姜煮 炒り卵の花 トマトのおろし和え なめことオクラの味噌汁	ごはん 干草焼き(あんかけ) 牛肉のしぐれ煮 小松菜の帆立和え キャベツと人参の味噌汁	ごはん 鯖(さば)の辛み焼 じゃこピーマン 長芋のわさび醤油かけ 巻き麩と大根の吸物	ごはん 厚揚げのみそ炒め 青梗菜の煮浸し わかめの酢の物 豆腐としめじの吸物	ごはん 赤魚の煮付け 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のわさび和え みつばと麩の吸物	ごはん 鶏肉の梅焼き さんぴらごぼう 小松菜のお浸し わかめと榎の味噌汁	ごはん ホッケの塩焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のごま和え 大根と絹さやの味噌汁
3時	いちごのムース	しっとりはちみつケーキ 紅茶 りんごゼリー	人形焼き 水羊羹	ベルギーワッフル ミルクティー ピーチゼリー	ふんわりみたらし	日向夏ゼリー	水羊羹
	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
朝食	黒糖食パン コーンサラダ(フルト レッヅグ) 果物(みかん缶) カフェオレ	雑炊 白滝の有馬煮 白花豆	イエローロール ショコラロール さつまいもサラダ 果物(キウイ) 牛乳	ハニーロール レーズンロール ほうれん草のクリーム煮 果物(桃缶) 牛乳	Wドッグパン じゃが芋のカレーいため 果物(パイン缶) ミルクティー	ミニメロンパン バターロール ごぼうサラダ 果物(みかん缶) 牛乳	お粥 ひじきれんこん 鰯の香梅煮
昼食	ごはん 豚肉と茄子の利久煮 里芋の煮ころがし もずくの酢の物 花麩と貝割れの吸物	ごはん 焼肉 グリーンピースの卵とじ 青梗菜の辛子和え あさりとみつばの吸物	炊き込みごはん 鰯(ぶり)の生姜焼き 炒り豆腐 小松菜のごま和え 白菜と人参の味噌汁	ごはん 鶏肉と白ねぎの照り焼き 大豆の煮物 春雨の酢の物 とろろとかまぼこの吸物	ごはん カレイの香りづけ 炒り卵の花 いんげんのごま和え かき玉汁	ごはん 肉じゃが 茄子の炒め物 ブロッコリーとトマトの中華和え ほうれん草ととうす揚げの味噌汁	ごはん 鯖(さわら)の南部焼き 小竹葉豆腐 オクラのおかか和え 貝割れと舞茸の吸物
夕食	ごはん 鯖のフライ アスパラの炒め物 シーザーサラダ コーンスープ	ごはん 白身魚の香味焼き ほうれん草の炒め物 長芋となめたけの和え物 にらともやしの味噌汁	ごはん 南瓜の宝来揚げ ふきの土佐煮 春菊のじゃこ和え オクラと白ねぎの吸物	ごはん 野菜炒め 茄子のそぼろあん 長芋の醤油焼き 榎と巻き麩の味噌汁	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 炒めビーフン 野菜の辛み和え 中華スープ(わかめ・えのき)	ごはん 鰹(かつお)のたたき 里芋の柚子田楽 白菜のお浸し あさりと絹さやの吸物	ごはん 蒸し鶏 高野豆腐含め煮 青梗菜のわさびあえ 豆腐と玉ねぎの味噌汁
3時	マンゴープリン	バナナケーキ カフェオレ 日向夏ゼリー	和のパンケーキ 紅茶 はちみつレモンゼリー	牛乳ケーキ 紅茶 紅茶のムース	ドーナツ 紅茶 りんごゼリー	あんぱたまん ふんわりよもぎ	ブチクレープ カフェオレ いちごのムース
	6月28日	6月29日	6月30日				
朝食	ライトワッサン カスタードロール オムレツ 果物(桃缶) 牛乳	ミニメロンパン 黒糖ロール 野菜サラダ 果物(キウイ) 牛乳	チョコレートパン マカロニサラダ フルーツヨーグルト 牛乳				
昼食	きつねうどん 筑前煮 果物(マンゴー)	ごはん 鯖(さけ)の酒蒸し がんもの炊き合わせ 小松菜の磯辺和え 豚汁	ごはん から揚げの南蛮漬け 冬瓜の煮物 ほうれん草の辛子和え おつゆ麩ととうす揚げの味噌汁				
夕食	ごはん 鯖(さば)の味噌煮 田舎煮 榎の甘酢和え ふきと麩の吸物	ごはん 麻婆茄子 青梗菜と貝柱のうすくす煮 アスパラとときのこの中華和え 中華スープ(人参・玉葱)	ごはん 鰯(ぶり)の梅焼き 干切大根の煮物 春菊のお浸し 長芋のとろろ汁				
3時	ゆずまんじゅう 水羊羹	チョコレートムース	ココアワッフル 紅茶 日向夏ゼリー				