



# 令和8年6月 献立表（前半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
1	月	つみれの煮物 オクラの塩昆布和え ご飯・味噌汁	鶏肉のレモン蒸し 五目煮 きのこの和え物 ご飯・味噌汁	ホキの香草パンコ焼き じゃが芋のそぼろ煮 人参しりしり ご飯・味噌汁
2	火	ハムステーキ コールスローサラダ ご飯・味噌汁	ぶりの吉野煮 カリフラワーソテー 小松菜のツナ和え ご飯・味噌汁	鶏と茄子の南蛮 切干大根のコンソメ煮 スナップエンドウのおかか和え ご飯・味噌汁
3	水	いなりの煮物 ぜんまい煮付 ご飯・味噌汁	ゆで豚とゆで野菜のごまダレ 里芋の煮物 豆腐のかにあんかけ ご飯・味噌汁	鶏の塩麴焼き 筑前煮 青菜とひじきのごま和え ご飯・味噌汁
4	木	高野豆腐と野菜の煮物 白菜の柚子胡椒和え ご飯・味噌汁	タラの梅しそだれ焼き 大根のこってり煮 ブロッコリーのサラダ ご飯・味噌汁	ハンバーグ 空豆ときのこの炒めもの 竹輪の煮物 ご飯・コンソメスープ
5	金	ジャーマンポテト 野菜サラダ ご飯・味噌汁	麻婆豆腐 しゅつまい 春雨サラダ ご飯・味噌汁	赤魚のごま味噌からめ 大豆の炒め煮 マカロニサラダ ご飯・すまし汁
6	土	さつま揚げ カリフラワーのオーロラ和え ご飯・味噌汁	とんかつ チンゲン菜のかにあん 金平ごぼう ご飯・味噌汁	すき焼き風煮 野菜ソテー 浅漬け風サラダ ご飯・味噌汁
7	日	オムレツ 野菜のトマト煮込み ご飯・味噌汁	カレイの揚げ煮 ひじきと枝豆の炒り煮 インゲンサラダ ご飯・味噌汁	豚肉の塩ダレ炒め 茄子田楽 ナムル ご飯・中華スープ
8	月	サバ塩焼き こんにゃく炒め煮 ご飯・味噌汁	牛肉オイスター炒め ちくわの磯辺揚げ じゃがいも煮物 ご飯・味噌汁	豆腐ステーキおろしソース 青梗菜中華炒め グリーンサラダ ご飯・味噌汁
9	火	ソーセージと野菜のソテー 豆サラダ ご飯・味噌汁	豚の西京炒め さつま揚げのだし煮 白和え ご飯・すまし汁	鶏肉の治部煮 揚げぎょうざ 煮和え ご飯・味噌汁
10	水	ウインナー もやしの高菜炒め ご飯・味噌汁	カレーライス ほうれん草ソテー やさいサラダ	ホキの酒蒸し風 厚揚げの野菜あんかけ スパゲティサラダ ご飯・味噌汁
11	木	はんぺんと野菜煮物 南瓜ごま和え ご飯・味噌汁	サバの煮付けピリ辛風味 たけのこの煮物 棒棒鶏 ご飯・味噌汁	メンチカツ 絹さやの卵とじ 野菜の柚子和え ご飯・味噌汁
12	金	ほうれん草とハムの炒め物 れんこんたらこマヨ和え ご飯・味噌汁	鶏肉の山椒焼き 切干大根の煮物 茄子南蛮 ご飯・味噌汁	豚肉の生姜煮 小松菜と海老のソテー ごぼうサラダ ご飯・すまし汁
13	土	がんもの煮もの きのこのおろし和え ご飯・味噌汁	鶏の竜田揚げ 芋煮風 わかめの酢の物 ご飯・味噌汁	サケのグラタン焼き 野菜のポトフ風 人参サラダ ご飯・味噌汁
14	日	納豆 大根そぼろ煮 ご飯・味噌汁	チンジャオロース 餃子 春雨サラダ ご飯・中華スープ	ちゃんこ鍋風 コロッケ オクラナムル ご飯・味噌汁
15	月	玉子焼 チンゲン菜の胡麻和え ご飯・味噌汁	赤魚の煮付け 五目金平 オニオンサラダ ご飯・味噌汁	茄子と豚肉の炒め煮 豆腐とかにのうまに 胡瓜の塩昆布和え ご飯・すまし汁



# 令和8年6月 献立表（後半）



日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
16	火	団子のあんかけ いんげんごま和え ご飯・味噌汁	三色丼 れんこんと桜エビの塩金平 青菜とあさりの酢味噌和え ご飯・すまし汁	さわらの野菜あんかけ ひじきの煮物 じゃが芋のバター炒め ご飯・味噌汁
17	水	ナスケチャップ炒め カリフラワーマリネ ご飯・味噌汁	天ぷら さつま揚げの煮もの キャベツのゆかり和え ご飯・味噌汁	八宝菜 春巻き ブロッコリーのごま和え ご飯・中華スープ
18	木	大根の高菜炒め 竹輪煮物 ご飯・味噌汁	鶏肉のさっぱり煮 焼きビーフン こんにゃくの炒め煮 ご飯・味噌汁	さげムニエル スナップエンドウのマスタード炒め カラフルピーマンマリネ ご飯・コンソメスープ
19	金	ウィンナー やさいサラダ ご飯・味噌汁	ホキのタンドリー風 ポークビーンズ ポテトサラダ ご飯・コンソメスープ	豚の照り焼き ほうれん草のソテー 里芋のそぼろ煮 ご飯・味噌汁
20	土	あじみりん焼き 青菜とベーコンソテー ご飯・味噌汁	豚肉の生姜焼き 高野豆腐の炊合せ キャベツの塩昆布和え ご飯・味噌汁	エビフライ 切干大根の煮物 きのこソテー ご飯・味噌汁
21	日	じゃが芋そぼろ煮 ほうれん草さっぱり和え ご飯・味噌汁	麻婆茄子 竹の子とわかめの煮物 オクラの梅和え ご飯・中華スープ	サバの一味焼き 炒り鶏 ナスとインゲンの煮物 ご飯・味噌汁
22	月	はんぺんの磯辺焼き ひじき煮 ご飯・味噌汁	親子煮 小松菜の生姜あん ほうれん草のツナ和え ご飯・味噌汁	タラの中華あん 厚揚げの揚げ出し風 野菜のゴマダレあえ ご飯・味噌汁
23	火	オムレツ 温野菜サラダ ご飯・味噌汁	味噌カツ ごぼうとちくわの炒め煮 ピーマンの炒め物 ご飯・すまし汁	牛肉とじゃが芋炒め物 白和え 大根の煮物 ご飯・味噌汁
24	水	ウィンナー ピーマン炒め物 ご飯・味噌汁	ぶりの焼き浸し がんものあんがらめ ほうれん草のお浸し ご飯・味噌汁	鶏のポテト焼き 青梗菜のソテー コールスローサラダ ご飯・コンソメスープ
25	木	つみれ煮物 オクラのごま和え ご飯・味噌汁	メンチカツ 野菜炒め 五目煮 ご飯・味噌汁	焼き肉風 里芋の含め煮 春雨の酢の物 ご飯・味噌汁
26	金	ハムステーキ 野菜炒め煮 ご飯・味噌汁	肉団子のトマト煮 厚揚げのカレー炒め ブロッコリーサラダ ご飯・コンソメスープ	鮭塩焼き 大根とかにのくず煮 中華和え ご飯・味噌汁
27	土	茄子の海老おろし アスパラ炒めもの ご飯・味噌汁	赤魚の塩麴焼き じゃが芋の煮物 小松菜のごま和え ご飯・味噌汁	牛肉のしぐれ煮 たけのこの西京炒め ふきの甘酢和え ご飯・味噌汁
28	日	さわら幽庵焼き 南瓜の和風炒め ご飯・味噌汁	鶏唐揚げ ほうれん草の炒めもの きのこの当座煮 ご飯・味噌汁	野菜オムレツ 大豆の煮物 インゲンのごま和え ご飯・味噌汁
29	月	ハッシュドポテト 野菜マリネ ご飯・味噌汁	カレイの煮付 豆腐と野菜のチャンプル カリフラワーのカレーマヨ和え ご飯・味噌汁	酢豚風炒め れんこん金平 ナムル ご飯・中華スープ
30	火	白菜クリーム煮 温野菜サラダ ご飯・味噌汁	豆腐ステーキ のっぺい煮 茄子の梅和え ご飯・味噌汁	鯖の塩焼き 冬瓜のくず煮 ニラと卵の炒め物 ご飯・味噌汁