



# 2026年6月通常献立表



※事業所によってはおやつを提供があります。  
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)	07日(日)
朝	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(たまご) みそ汁(冬瓜・うすまき麩) 乳飲料	ご飯 がんもと大根の煮物 金山寺みそ みそ汁(玉葱・かみ) 乳飲料	ご飯 おムツ 付)ビ-マツ ふりかけ(かつお) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) 乳飲料	ご飯 ウイナー- しそ昆布 みそ汁(冬瓜・大根葉) 乳飲料	ご飯 野菜つみれとかぶの煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(玉葱・油揚げ) 乳飲料	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 乳飲料	ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 乳飲料
昼	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)キャベツ かりふろ-サラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(畑菜・パ-コン)	ご飯 さばの生姜煮 付)いんげん じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(しろな・しめじ)	冷やしぶっかけ肉うどん (具) 豆腐チャップル キャベツのさっぱり和え フルーツ缶(みかん)	ご飯 鶏肉の外割れ-焼き 付)ブロッコリー れんこんきんぴら フルーツ(パイナップル) みそ汁(畑菜・えのき)	麦ご飯 あじの南蛮漬け ビ-マツ炒め ゼリー 中華スープ(長葱・椎茸)	炭火焼風豚丼 畑菜としめじのお浸し フルーツ(バナナ) 赤だし(豆腐・かみ)	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)花人参・かみ 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・うすまき麩)
夕	ご飯 豆腐ハンバーグのホ-ン酢かけ ホ-ン酢たれ) 付)オクラ・トマト かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え	ご飯 豚肉の塩炒め 白菜の煮浸し もずく酢	ご飯 ますの照り焼き 付)そら豆 さつま芋と昆布の煮物 小松菜のなめたけ和え	ご飯 麻婆豆腐 かに焼売 もやしの和え物	ご飯 お好み焼き風卵焼き 付)いんげん なすの含め煮 ほうれん草の辛子和え	ご飯 ほっけの七味焼き 付)小松菜 パ-の炒め物 大根のゆかり和え	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)いんげん しろなの信田煮 かりふろ-とツツのサラダ
	1533kcal	1624kcal	1619kcal	1600kcal	1664kcal	1565kcal	1623kcal
I補給 -	1533kcal	1624kcal	1619kcal	1600kcal	1664kcal	1565kcal	1623kcal
蛋白質	58.5g	70g	71.2g	59.9g	65.5g	73.6g	67.4g
脂質	32.4g	42g	40.3g	44.2g	36.8g	34.9g	33.7g
炭水化物	259.7g	256.1g	249.8g	251.2g	278g	248.2g	270.8g
食塩相当	7g	7.8g	7.5g	7.4g	8.1g	7.5g	6.7g



	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	ご飯 ちくわと大根の含め煮 金山寺みそ みそ汁(小松菜・しめじ) 乳飲料	ご飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(豆腐・大根葉) 乳飲料	ご飯 さつま揚げの炒め煮 のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 乳飲料	ご飯 だし巻卵 付)畑菜 ふりかけ(かつお) みそ汁(じゃが芋・わか) 乳飲料	ご飯 和風ミートボール 付)いんげん うめびしお みそ汁(白菜・うすまき麩) 乳飲料	ご飯 お魚ソーゼルの炒め物 ふりかけ(たまご) みそ汁(さつま芋・長葱) 乳飲料	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(もやし・わか) 乳飲料
昼	ご飯 牛皿 たまごとおろしのサラダ フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・貝割)	ご飯 鶏肉のパン・マスタード焼き 付)ピザ 茄子のトマト煮 フルーツ(バナナ) コンソメ(白菜・人参)	ご飯 さわらの塩麹焼き 付)小松菜 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(玉葱・油揚げ)	夏野菜キーマカレー コーンサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート	ご飯 さばの南部焼き 付)人参きんぴら 里芋とちくわの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース 付)おろし スパゲティサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁(ほうれん草・しめじ)	香り麦ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 炒り鶏 ゼリー みそ汁(小松菜・油揚げ)
夕	ご飯 鶏肉のパン・マスタード焼き 付)畑菜 肉じゃが キャベツのごまドレッシング和え	ご飯 えびと卵の中華炒め 焼売 揚げ野菜の和え物	ご飯 トナリ たれ) 付)おろし つみれと大根の煮物 冷奴	ご飯 赤魚の西京焼き 付)おろし 高野豆腐の含め煮 ほうれん草とかまぼこのお浸し	ご飯 とんかつ ソース) 付)ピザ 冬瓜とえびのくず煮 小松菜の磯和え	ご飯 あじの香味焼き 付)畑菜 なすの煮浸し おろしとえびのゆず醤油和え	ご飯 チーズハンバーグ ソース) 付)いんげん ジャーマンポテト 玉葱と人参のほろ風味サラダ
	1646kcal	1587kcal	1641kcal	1565kcal	1664kcal	1577kcal	1688kcal
I補給 -	1646kcal	1587kcal	1641kcal	1565kcal	1664kcal	1577kcal	1688kcal
蛋白質	69.3g	61.7g	71.1g	70.5g	67.5g	65g	67.4g
脂質	44.4g	39.8g	38g	37g	41.3g	39.4g	38.9g
炭水化物	255.1g	251.2g	263.3g	245.1g	268.7g	250.5g	278.4g
食塩相当	7.4g	6.5g	7.6g	7.3g	7.3g	6.9g	8.6g



	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	ご飯 卵とし のり佃煮 みそ汁(豆腐・かぶ葉) 乳飲料	ご飯 さつま揚げと大根の炒め煮 ふりかけ(たまご) みそ汁(小松菜・おつゆ麩) 乳飲料	ご飯 肉詰めいなりの煮物 たいみそ みそ汁(さつま芋・大根葉) 乳飲料	ご飯 ウインナー ふりかけ(しそ) みそ汁(冬瓜・しろな) 乳飲料	ご飯 じゃが芋と卵の炒め物 金山寺みそ みそ汁(白菜・ねぎ) 乳飲料	ご飯 がんとかぶの煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(チンゲン菜・玉葱) 乳飲料	ご飯 炒り豆腐 のり佃煮 みそ汁(もやし・貝割) 乳飲料
昼	ご飯 回鍋肉 春雨炒め フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(チンゲン菜・しめじ)	ご飯 マトウガイの梅肉焼き 付)畑菜 いんげんとアゴの炒め物 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(もやし・ねぎ)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 付)花人参・わか なすの炒め物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・えのき)	野菜塩ラーメン 肉焼売 きゅうりとわかめのサラダ ピーチゼリー	がパオライス かつおのサラダ フルーツ缶(みかん) コンスーム(畑菜・長葱)	ご飯 マルの煮付け 付)しろな・花麩 さつま揚げと根菜の炒め物 フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・しめじ)	チキンカレー 生野菜サラダ フルーツヨーグルト
夕	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ほうれん草 南瓜のそぼろがけ もずく酢	ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め ブロッコリーのサラダ	ご飯 しいらの加エミル 付)林檎 かぶのコンソメ煮 白菜ときゅうりのサラダ	ご飯 豚肉ときのこのおろし炒め 五目玉子 大根の中華和え	ご飯 あじの七味焼き 付)わか ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え	ご飯 鶏肉のバジル焼き 付)ブロッコリー・人参・ラディッシュ 小松菜とアゴのソテー マカロニサラダ	ご飯 さばのねぎ塩麹焼き 付)大根おろし 里芋とちくわの含め煮 畑菜とえのきのお浸し
	1572kcal	1629kcal	1542kcal	1718kcal	1536kcal	1536kcal	1572kcal
I補給 -	1572kcal	1629kcal	1542kcal	1718kcal	1536kcal	1536kcal	1572kcal
蛋白質	66.8g	70.5g	64.8g	66.9g	73.8g	62.9g	66.5g
脂質	36.9g	38.5g	30.3g	57.4g	32.2g	34.2g	38.4g
炭水化物	253.9g	259.2g	258.5g	244.8g	250.4g	251g	253.2g
食塩相当	6.8g	7.2g	7.1g	11g	7.5g	6.7g	7.1g



	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)						
朝	ご飯 厚焼き卵 付)小松菜 ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・わか) 乳飲料	ご飯 ミートボール 付)チゲソ菜 しそ昆布 みそ汁(玉葱・大根葉) 乳飲料	ご飯 厚揚げとかぶの含め煮 ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・貝割) 乳飲料	ご飯 和風スクランブルエッグ たいみそ みそ汁(もやし・わか) 乳飲料	ご飯 大根と豚肉の炒り煮 うめびしお みそ汁(小松菜・油揚げ) 乳飲料	ご飯 野菜炒め ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・ねぎ) 乳飲料	ご飯 ちくわとかぶの含め煮 金山寺みそ みそ汁(ほうれん草・椎茸) 乳飲料						
昼	ご飯 赤魚のバター醤油焼き 付)パスタ ほうれん草のわさび和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(かぶ・油揚げ)	冷やしそば 天ぷら二種盛り(えび・野菜) 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(バナナ)	郷土料理(茨城県) 鮭の炊き込み御飯 鶏肉と蓮根の旨煮 納豆和え メロンゼリーのっぺい汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(畑菜・えのき)	ご飯 揚げ鶏のレモンさかけ レモンソース 付)ピザ ほうれん草と加加の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(冬瓜・かぶ葉)	和食 デミタス えびとキャベツのサラダ フルーツ缶(りんご) フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(玉葱・人参)	ご飯 豚肉と夏野菜の中華炒め 大根サラダ フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(もやし・わか)						
夕	ご飯 丼(カツ) 付)ピザ 冬瓜のくず煮 冷奴	ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごま和え	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 白菜の煮浸し 長芋とろろ	ご飯 鶏肉のトマトソース 付)ブロッコリー じゃが芋の加加炒め キャベツのサラダ	ご飯 さわらの香味焼き 付)そら豆 れんこんの甘辛炒め 白菜のおかか和え	ご飯 豚肉のガーリック炒め 里芋の煮っころがし かぶのなめたけ和え	ご飯 さばの漬け焼き 付)いんげん じゃが芋の炒め煮 チゲソ菜の磯和え						
I補給 -	1556kcal	I補給 -	1606kcal	I補給 -	1619kcal	I補給 -	1666kcal	I補給 -	1579kcal	I補給 -	1625kcal	I補給 -	1645kcal
蛋白質	64.8g	蛋白質	67.8g	蛋白質	67.2g	蛋白質	62.8g	蛋白質	67.3g	蛋白質	65.7g	蛋白質	68.7g
脂質	33.7g	脂質	35.4g	脂質	36.1g	脂質	41.6g	脂質	39.9g	脂質	42.1g	脂質	45.4g
炭水化物	256.8g	炭水化物	260.4g	炭水化物	262.7g	炭水化物	271g	炭水化物	247.2g	炭水化物	258.7g	炭水化物	254.6g
食塩相当	7g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.8g



29日(月)		30日(火)	
朝	ご飯 肉豆腐 ふりかけ(しそ) みそ汁(畑菜・長葱) 乳飲料	ご飯 卵とじ うめびしお みそ汁(もやし・ねぎ) 乳飲料	
	◆松花堂弁当◆ 枝豆ごはん ほっけの塩焼き 付)おろし・レタ ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(白菜・うずまさ麩)	ご飯 あじのさっぱり煮 付)小松菜・花人参 南瓜のごま和え フルーツ缶(いちご) みそ汁(豆腐・かぶ葉)	
昼	ご飯 鶏肉のみそ焼き 付)ピーマン なすの揚げ浸し カリフラワーサラダ	ご飯 ブルギ えび焼売 ほうれん草の中華和え	
	I補給 - 1589kcal 蛋白質 68.4g 脂質 42.3g 炭水化物 240.5g 食塩相当 7.7g	I補給 - 1607kcal 蛋白質 69.6g 脂質 39.7g 炭水化物 256.6g 食塩相当 7.3g	
夕			

