

常食 献立だより 2026年6月 ◇月～土◇



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	1	2	3	4	5	6	
昼	ごはん ぶりの香味焼き 鶏ちゃん【岐阜県郷土料理】 チンゲン菜と油揚げの塩ホシ和え すまし汁(大根菜・しめじ)	ごはん シロガネダラのソテー(和風バターソース) れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草とちくわの麦味噌和え 味噌汁(しいたけ・人参)いりこ風味	醤油ラーメン かにシシューマイ ポテトサラダ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 卵の花 ブロッコリーのごまドレサラダ コンソメスープ(セロリ・ピーコン)	6月1日(月)昼食 鶏ちゃん 【岐阜県郷土料理】 	
	エネ 509 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.6 g 食塩 1.73 g	エネ 479 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 10.1 g 食塩 2.78 g	エネ 482 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 15 g 食塩 1.89 g	エネ 471 kcal 蛋白 18.6 g 脂質 14.6 g 食塩 4.6 g	エネ 531 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 21.3 g 食塩 2.11 g		
お	シルベレーヌ	ワッフル	あんシュー(栗あん)	もちりり焼きクリーム	キャラメルマドレーヌ		
	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 105 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 4.3 g 食塩 0.12 g	エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g		
日付	8	9	10	11	12	13	
昼	ごはん かれいのグリル(マスタードタルソース) ピーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(かぼちゃ) マンゴージュ	チキンカレー 玉ねぎとツナのミニオムレツ ほうれん草と平天の白ごま和え	あじさい寿司 れんこんとちくわの金平 味噌汁(大根・小松菜)白味噌仕立て	ごはん あじの山椒煮 しろなと鶏肉の炒め物 キャベツと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)	きつねうどん ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーのマヨサラダ	鶏ちゃんは、岐阜県で親しまれている郷土料理で、タレに付け込んだ鶏肉を野菜と一緒に焼いて食べます。家庭料理だけでなく、バーベキュー感覚でも楽しまれ、地域ごとに味付けや具材に違いがあるのも特徴です。鶏ちゃんには醤油ベースの味付けです。 	
	エネ 537 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 17.2 g 食塩 1.56 g	エネ 538 kcal 蛋白 23 g 脂質 16.4 g 食塩 2.48 g	エネ 394 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 8.2 g 食塩 2.61 g	エネ 500 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 12.5 g 食塩 2.68 g	エネ 473 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 17 g 食塩 3.77 g		
お	黒糖ソフトマフィン	いしやきいもと桃山	酒まんじゅう	紅茶パウンドケーキ	おにぎりせんべい グリーンティー		
	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 161 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.2 g 食塩 0.35 g	エネ 97 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2.4 g 食塩 0.23 g		
日付	15	16	17	18	19	20	
昼	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ほうれん草のパンパドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)白味噌仕立て	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 肉シューマイ いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(大根・大根菜)麦白味噌仕立て	炊き込みご飯 ホッケの塩麹焼き 大豆と小えびの煮物 味噌汁(しろな・白ねぎ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) ひじきと油揚げの煮物 味噌汁(大根・しめじ)	ごはん えびマカログラタンフライ(中濃ソース) 切干大根の煮物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	6月6日(土)おやつ 手作り冷やししろこ 	
	エネ 518 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 12.1 g 食塩 3.69 g	エネ 591 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 26 g 食塩 2.81 g	エネ 407 kcal 蛋白 23 g 脂質 6.6 g 食塩 2.7 g	エネ 501 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 17.9 g 食塩 2.73 g	エネ 551 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.74 g		
お	あんシュー(いちごあん)	フィナンシェ(プレーン)	ココアシフォンカップケーキ	黒糖まんじゅう(こしあん)	フルーツムース		
	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 58 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2.4 g 食塩 0.04 g		
日付	22	23	24	25	26	27	
昼	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(あさり・油揚げ)	さけフレーク丼 キャベツと豚肉の炒め煮 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め カニつみれの煮物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(オニソース) カリフラワーといんげんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜)	キーマカレー 玉ねぎとツナのマリネ 手作りすいかゼリー	冷やししろこは、日本の夏に親しまれている和菓子で、温かいしろこを冷やして食べるデザートです。口当たりがさっぱりしていて、暑い季節でも食べやすいのが特徴です。甘さの中にひんやりとした清涼感があり、夏の涼を感じさせる一品です。 	
	エネ 495 kcal 蛋白 28 g 脂質 9.5 g 食塩 2.54 g	エネ 503 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 13 g 食塩 2.44 g	エネ 539 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 16.3 g 食塩 2.33 g	エネ 425 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 9.9 g 食塩 1.66 g	エネ 525 kcal 蛋白 16.2 g 脂質 16.6 g 食塩 1.94 g		
お	豆乳かすてら	みるくまんじゅう(白あん)	もみじまんじゅう	パウンドケーキ	ショコラブッセ		
	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 84 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.5 g 食塩 0.04 g		
日付	29	30	6月10日(水)昼食 あじさい寿司		6月30日(火)おやつ 手作りわらび餅夏越の萩		
昼	ちらし寿司 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(じゃがいも・人参)白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス キャベツと平天の煮浸し おぐらのとろろ和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)					夏越の萩は、6月30日頃に行われる日本の伝統行事で、半年間の穢れや災いを祓い、残りの半年の無病息災を願います。季節の節目に心身をリセットし、新たな気持ちで日々を過ごすための大切な習わしです。 
	エネ 531 kcal 蛋白 21 g 脂質 14.1 g 食塩 3.26 g	エネ 505 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 16.5 g 食塩 2.45 g					
お	パウムクーヘン						
	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g	エネ 103 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g					