



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年6月



■日	月	火	水	木	金	土	日
■日	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 擬製豆腐 納豆 味噌汁(しろな・ちくわ)	パン ハムチーズピカタ キャベツと豚肉のスープ	ごはん かも団子 キャベツとえのきのナムル和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ)	パン ほうれん草オムレツ いんげんとｺｰﾝの洋風お浸し 牛乳又はヨーグルト	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参)	パン 洋風だし巻き卵 キャベツと鶏肉のスープ	パン 白身魚のつみれ(柚子) 白菜と豚肉のスープ
	エネ 356 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 6.7 g 食塩 1.51 g	エネ 388 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 19.7 g 食塩 1.87 g	エネ 410 kcal 蛋白 14 g 脂質 13.6 g 食塩 1.73 g	エネ 401 kcal 蛋白 17.3 g 脂質 8 g 食塩 1.22 g	エネ 376 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 8.9 g 食塩 1.73 g	エネ 307 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 14 g 食塩 1.88 g	エネ 359 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 14 g 食塩 2.21 g
昼	ごはん ぶりの香味焼き 鶏ちゃん[岐阜県郷土料理] ﾎﾟｶﾞﾝﾖ菜と油揚げの塩ﾎﾟﾝ和え すまし汁(大根葉・しめじ)	ごはん ﾖｶﾞ ｷﾞﾗのﾌﾞｰ(和風ﾊﾞﾀｰﾘｰｽ) れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 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)	ごはん 豚肉の野菜炒め かにシューマイ ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	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ﾄﾚｻﾗﾀﾞ コンソメスープ(ｷｬﾋﾞ・ﾊﾞｰｺﾝ)	ごはん ｷﾞﾗの香草ﾊﾟﾝ粉焼き(ﾓｰﾛﾘｰｽ) 金平ごぼう 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん 牛肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 いんげんとちくわのわさび和え 味噌汁(里芋・大根葉)
	エネ 509 kcal 蛋白 29.1 g 脂質 16.6 g 食塩 1.73 g	エネ 478 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 10.1 g 食塩 2.75 g	エネ 483 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.99 g	エネ 550 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 20.9 g 食塩 1.83 g	エネ 531 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 21.3 g 食塩 2.11 g	エネ 526 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 18.6 g 食塩 2.36 g	エネ 532 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 19.4 g 食塩 2.46 g
お	ドームケーキ	ワッフル	＜本3・新3・AB＞やわらかおかき ＜本2・C・ﾃﾞｰｽ＞水ようかん	もちりりたい焼きクリーム	キャラメルマドレーヌ	どら焼き	みるくまんじゅう(抹茶)
	エネ 105 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.6 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 56 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 3.5 g 食塩 0.17 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	エネ 99 kcal 蛋白 2.0 g 脂質 1.2 g 食塩 0.09 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(豆腐) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 豚肉の生姜煮 松風焼き 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉のとろみ炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰの香味ﾄﾚｯｼﾞﾗﾀﾞ 味噌かきたま汁	ごはん さばの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白菜のレモン風味 すまし汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツとツナの炒め物 味噌汁(大根・ﾎﾟｶﾞﾝﾖ菜) みかん缶	ごはん 豚肉のﾋﾞﾘ辛炒め 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(梅ﾀﾞﾚ) 味噌汁(うまい菜・しいたけ)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(しめじ・人参)
	エネ 532 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.64 g	エネ 535 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g	エネ 509 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 15.2 g 食塩 2.47 g	エネ 569 kcal 蛋白 30 g 脂質 18.8 g 食塩 2.69 g	エネ 445 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 6.6 g 食塩 2.04 g	エネ 514 kcal 蛋白 22 g 脂質 15.8 g 食塩 2.87 g	エネ 493 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 12.6 g 食塩 2.03 g
計	エネ 1502 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 40.8 g 食塩 5.9 g	エネ 1467 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 50 g 食塩 7.2 g	エネ 1458 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 47.4 g 食塩 6.4 g	エネ 1625 kcal 蛋白 66.1 g 脂質 52 g 食塩 5.9 g	エネ 1513 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 46.7 g 食塩 6.0 g	エネ 1446 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 49.6 g 食塩 7.2 g	エネ 1518 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 48.2 g 食塩 6.8 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年6月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん チキンナゲット(チキッ°) もやしのナムル和え 味噌汁(ごぼう・小松菜)	パン キャベツのアイソト° けらだ 里芋と豚肉のスープ	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・もやし)	パン 照り焼き風肉団子 大根とウィンナーのスープ	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	パン ほうれん草とウィンナーのソテー ごぼうと豚肉の豆乳スープ	パン プレーンオムレツ(トマトソース) じゃがいもと豚肉のスープ
	エネ 375 kcal 蛋白 14 g 脂質 7.7 g 食塩 1.67 g	エネ 371 kcal 蛋白 10.2 g 脂質 16.9 g 食塩 1.71 g	エネ 367 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7.2 g 食塩 1.45 g	エネ 315 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 12.9 g 食塩 2.28 g	エネ 399 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.39 g	エネ 322 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 14.5 g 食塩 1.96 g	エネ 320 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 11.6 g 食塩 2.33 g
昼	ごはん かれいのグリル(マスタード° タルタル°) パ°°と枝豆の塩バターソテー 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ(冷凍マンゴー)	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 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・小松菜)	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° けらだ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 鶏肉の豆鼓蒸し ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん さばの照り焼き 大根と鶏肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・えのき)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み キャベツとツナの炒め物 やっこ(醤油)
	エネ 523 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 17.2 g 食塩 1.53 g	エネ 538 kcal 蛋白 23 g 脂質 16.4 g 食塩 2.48 g	エネ 459 kcal 蛋白 11 g 脂質 13 g 食塩 3.17 g	エネ 500 kcal 蛋白 25.4 g 脂質 12.5 g 食塩 2.64 g	エネ 568 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 25.3 g 食塩 1.56 g	エネ 523 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 20.1 g 食塩 2.69 g	エネ 587 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 22.5 g 食塩 2.58 g
お	黒糖ソフトマフィン エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	〈本3・新3・AB・デ°°ふんわり名人 〈本2・C°°蒸しケーキ エネ 104 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 6.2 g 食塩 0.09 g	〈入所°°ケーキ 〈デ°°蒸しケーキ エネ 112 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 7.9 g 食塩 0.04 g	酒まんじゅう エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	黒糖まんじゅう(白あん) エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	ミニ羊甘ロール エネ 88 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	ぜんざい エネ 103 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
	ごはん 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き 胡瓜の昆布和え すまし汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) 冬瓜の煮物 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん 回鍋肉 昆布大豆煮 中華スープ(ザーサイ・コーン) 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの炒め煮 とろろの梅かつお和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 白菜とニラの和え物 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 キャベツと平天のバター° けらだ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん さわらの西京焼き マカロニサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ) パイン缶のオレンジジュレ
	エネ 523 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.57 g	エネ 459 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 9.8 g 食塩 2.1 g	エネ 570 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 18.8 g 食塩 2.81 g	エネ 543 kcal 蛋白 30.4 g 脂質 16.2 g 食塩 2.29 g	エネ 499 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 14.8 g 食塩 2.34 g	エネ 596 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 22.6 g 食塩 2.82 g	エネ 471 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 11.8 g 食塩 1.3 g
計	エネ 1506 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 49.1 g 食塩 5.9 g	エネ 1472 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 49.3 g 食塩 6.4 g	エネ 1508 kcal 蛋白 46.2 g 脂質 46.9 g 食塩 7.5 g	エネ 1480 kcal 蛋白 68 g 脂質 41.9 g 食塩 7.3 g	エネ 1593 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 49.9 g 食塩 5.4 g	エネ 1529 kcal 蛋白 66.5 g 脂質 59.3 g 食塩 7.5 g	エネ 1481 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 46.2 g 食塩 6.3 g

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年6月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・人参)	パン だし巻き卵 うまい菜とパスタのスープ	ごはん 千草焼き チゲソ菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	パン 白菜とちくわのピーナツ和え クラムチャウダー	ごはん チキンピカタ ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(えのき・人参)	パン かに玉 豆とウインナーのスープ	パン 鶏つみれの煮物 カリフラワーのアイストロメサラダ コーヒー牛乳又は紅茶ゼリー
	エネ 365 kcal 蛋白 11 g 脂質 8.5 g 食塩 1.88 g	エネ 331 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 15.8 g 食塩 2.08 g	エネ 339 kcal 蛋白 10 g 脂質 5.6 g 食塩 1.26 g	エネ 254 kcal 蛋白 9.3 g 脂質 9.3 g 食塩 1.7 g	エネ 355 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 5.4 g 食塩 1.89 g	エネ 309 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 13.4 g 食塩 2.23 g	エネ 415 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 16.4 g 食塩 1.46 g
昼	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ほうれん草のパスタサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	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 赤だし(大根・大根葉)	炊き込みご飯 ホッケの塩麹焼き 大豆と小えびの煮物 ポテトサラダ 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 うまい菜とツナのごまドレサラダ 味噌汁(大根・しめじ)	ごはん えびマカゴラソフライ(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)	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 大根とツナの香味ドレサラダ	赤飯 銀ひらすの西京焼き 高野豆腐のサイコロ煮 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶
	エネ 518 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 12.1 g 食塩 3.69 g	エネ 588 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 26.1 g 食塩 2.86 g	エネ 494 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 11.7 g 食塩 3 g	エネ 575 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 23.7 g 食塩 3 g	エネ 549 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 17.8 g 食塩 2.65 g	エネ 503 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 15.9 g 食塩 4.67 g	エネ 537 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 12.7 g 食塩 2.58 g
お	〈入所〉あんシュー(いちごあん) 〈デイ〉ねりきり	〈入所〉ワッフル 〈デイ〉ケーキ	〈入所〉ココアツォカッケーキ 〈デイ〉ケーキ	〈入所〉黒糖まんじゅう(こしあん) 〈デイ〉ケーキ	〈本3・新3〉やわらかおかき 〈デイ〉ケーキ〈本2・C〉フルーティス	マドレーヌ(バカラ風味)	福まんじゅう(白あん)
	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 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 59 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 4.1 g 食塩 0.2 g	エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g	エネ 120 kcal 蛋白 3 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
タ	ごはん 焼き肉風 一口がんもの煮物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き もやしと平天のりんごドレサラダ すまし汁(ソーメン・花麴)	ごはん 鶏の唐揚げ 大根の金平 味噌汁(おくら・おつゆ麴) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 豚肉の生姜煮 れんこんの炒め生酢 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 洋なし缶	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(醤油) もやしの土佐酢和え 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げのそぼろ煮 キャベツといんげんの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 しろなとちくわのからし和え 昆布佃煮
	エネ 519 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 19.5 g 食塩 2.34 g	エネ 479 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 13.3 g 食塩 1.82 g	エネ 592 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 22.6 g 食塩 2.24 g	エネ 534 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 15.3 g 食塩 2.06 g	エネ 545 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 15.3 g 食塩 2.96 g	エネ 549 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 18.5 g 食塩 2.15 g	エネ 557 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 19 g 食塩 2.28 g
計	エネ 1501 kcal 蛋白 48.3 g 脂質 43.7 g 食塩 8.0 g	エネ 1466 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 58 g 食塩 6.8 g	エネ 1501 kcal 蛋白 54 g 脂質 44.3 g 食塩 6.6 g	エネ 1490 kcal 蛋白 45.6 g 脂質 48.6 g 食塩 6.9 g	エネ 1508 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 42.6 g 食塩 7.7 g	エネ 1525 kcal 蛋白 67.2 g 脂質 57.3 g 食塩 9.2 g	エネ 1629 kcal 蛋白 69.4 g 脂質 48.4 g 食塩 6.4 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年6月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	パン オレンジチキン ほうれん草とウインナーのカレースープ	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ しろなのナムル和え 味噌汁(大根・あさり)	パン ミートオムレツ 白菜と人参の白ごま和え 牛乳又はヨーグルト	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	パン いんげんとウインナーのソテー じゃがいものポタージュスープ	パン チキンナゲット(野菜ソース) キャベツと豚肉のスープ
	エネ 372 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 7.4 g 食塩 2.04 g	エネ 318 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 13.3 g 食塩 1.92 g	エネ 349 kcal 蛋白 12 g 脂質 7.1 g 食塩 1.65 g	エネ 400 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 10.9 g 食塩 1.35 g	エネ 347 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6.9 g 食塩 1.52 g	エネ 317 kcal 蛋白 9.1 g 脂質 13.2 g 食塩 1.78 g	エネ 389 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.94 g
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)	ごはん ホキのソテー(和オリーブ) 大根と豚肉のトロみ炒め 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 フルーツ(すいか)	ごはん 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(しいたけ・わかめ)	ごはん 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 味噌汁(大根・玉ねぎ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)
	エネ 488 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 9 g 食塩 2.48 g	エネ 503 kcal 蛋白 21 g 脂質 13 g 食塩 2.41 g	エネ 539 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 16.3 g 食塩 2.33 g	エネ 499 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 14.8 g 食塩 2.03 g	エネ 531 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 16.6 g 食塩 1.79 g	エネ 471 kcal 蛋白 27.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.37 g	エネ 499 kcal 蛋白 19 g 脂質 10.5 g 食塩 2.94 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	<本3・AB・デ>ふんわり名人 <本2・C>ドームケーキ	ショコラブッセ	あんシュー(よもぎあん)	ルッゾ ショコカップ ケーキ
	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 91 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 5.5 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	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 73 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.1 g 食塩 0.08 g
タ	ごはん さばの照り煮 れんこんと平天の金平 コールスローサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆とこんにゃくの煮物 ブロッコリーとパプリカのポタージュスープ 味噌汁(ごぼう・しいたけ)	ごはん いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・平天)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(もやし・大根葉) ミルク寒天のマジックソースかけ	ごはん 白身魚の煮付け 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) かつおねり梅	ごはん 豚カツの卵とじ チンゲン菜と鶏肉の炒め物 白菜のレモン風味 味噌汁(大根葉・人参)	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきと豚肉の炒め煮 カワラナとコーンの香味ドレッシング すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)
	エネ 564 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 22.3 g 食塩 2.56 g	エネ 551 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 18.7 g 食塩 2.68 g	エネ 530 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 17 g 食塩 2.6 g	エネ 520 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 16.3 g 食塩 2.91 g	エネ 556 kcal 蛋白 29.7 g 脂質 18.1 g 食塩 3.15 g	エネ 632 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 20.6 g 食塩 3.02 g	エネ 487 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 12.7 g 食塩 2.16 g
計	エネ 1539 kcal 蛋白 69 g 脂質 43.6 g 食塩 7.3 g	エネ 1506 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 47.2 g 食塩 7.1 g	エネ 1539 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 43.3 g 食塩 6.7 g	エネ 1510 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 47.5 g 食塩 6.6 g	エネ 1518 kcal 蛋白 60.9 g 脂質 46.1 g 食塩 6.5 g	エネ 1519 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 46.8 g 食塩 7.3 g	エネ 1448 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 44 g 食塩 7.1 g

※都合により献立を変更することがございますのでご了承ください



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年6月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	29	30					
朝	ごはん だし巻卵 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(白菜・わかめ)	パン 大根のパンバンドレサラダ チンゲン菜とウイナーのポトフ					
	エネ 341 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6.4 g 食塩 1.74 g	エネ 283 kcal 蛋白 7.9 g 脂質 12.6 g 食塩 1.91 g					
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)	ごはん 合鴨スモークスライス キャベツと平天の煮浸し おくらのとろろ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)					
	エネ 531 kcal 蛋白 21 g 脂質 14.1 g 食塩 3.26 g	エネ 505 kcal 蛋白 20 g 脂質 16.6 g 食塩 2.42 g					
お	パウムクーヘン	もちりたい焼きあん					
	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					
タ	ごはん タンドリーチキン なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ソーメン・花麴)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢のもの 味噌汁(なす・巻麴)					
	エネ 541 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 21.9 g 食塩 1.49 g	エネ 545 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩 2.05 g					
計	エネ 1500 kcal 蛋白 52 g 脂質 46.1 g 食塩 6.6 g	エネ 1436 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.5 g					



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年6月



■日	月	火	水	木	金	土	日
	6月1日(月)昼食 鶏ちゃん 【岐阜県郷土料理】 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、パ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。鶏ちゃんは醤油ベースの味付けです。	6月10日(水)昼食 あじさい寿司 あじさい寿司は、梅雨の時期に楽しむ季節感のある料理です。アジサイをイメージしてしば漬けを使用しています。味はさっぱりとして食べやすく、暑さや湿気で食欲が落ちやすい季節にもピッタリです。見た目も楽しみながらお召し上がりください。	6月21日(日)昼食 父の日 父の日は、日頃の感謝の気持ちを父親に伝えるための記念日で、日本では6月の第3日曜日に祝われます。20世紀にアメリカで始まり、その後、世界中に広まったそうです。父の日メニューはお祝い事のため赤飯の提供です。				