


6月
献立表


1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
ご飯 春雨と海老団子の中華風煮 ほうれん草のからし和え 大豆のトマト煮 ワンタンスープ	ご飯 あじの南蛮漬け ごぼうのツナマヨサラダ ふきと油揚げの煮物 あさじと三つ葉のすまし汁	ご飯 豚肉とキャベツのオニオンソース炒め かにかま春雨 厚揚げの肉みそあんかけ 卵スープ	ご飯 コロッケ レタスの和風サラダ チーズフェ みぞ汁	ご飯 肉団子のラタトゥイユ れんこんサラダ かぼちゃとベーコンのソテー 豆乳スープ	ご飯 たらと野菜の甘酢あん キャベツの梅マヨ和え スパゲッティ・ミートソース みぞ汁
エネルギー 596 kcal	エネルギー 630 kcal	エネルギー 672 kcal	エネルギー 635 kcal	エネルギー 629 kcal	エネルギー 605 kcal
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
ご飯 茹で鶏ねぎソースかけ もやしナムル 切り干し大根の煮物 中華スープ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のゆず和え ビーマンとしょがいの炒め物 すまし汁	ご飯 煮込みハンバーグ じゃがいものごま酢和え ひじきの炒め煮 かきたま汁	ご飯 魚の香味焼き 酢みぞ和え 里芋の煮物 豚汁	ハヤシライス シーチキンサラダ フロッキーのソテー	ご飯 鶏の唐揚げおろしほん酢 白菜と切り昆布のお浸し 南瓜のいじこ煮 みぞ汁
エネルギー 595 kcal	エネルギー 546 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 820 kcal	エネルギー 702 kcal
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
ご飯 豚しゃぶごまソース オクラのしらす和え 里芋の煮ころがし かきたま汁	ご飯 アジフライ 大根の梅和え 野菜の煮しめ みぞ汁	ご飯 八宝菜 もやしナムル 揚げだし豆腐の肉みぞかけ 中華スープ	ご飯 鶏の生巻照り焼き 酢みぞ和え 高野豆腐の煮物 お吸い物	Nutrition Fair 2026 もち麦ご飯 豚ヒレ肉の低温ロースト 人参とインゲンのたらこマヨ和え 大豆の五目煮 ニラ玉スープ きなこプリン	ご飯 さばの塩焼き ポテトサラダ ごぼうの和風炒め 赤だし
エネルギー 658 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 612 kcal	エネルギー 510 kcal	エネルギー 650 kcal	エネルギー 670 kcal
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
ご飯 牛肉と小松菜の炒め物 白菜のおかか和え 海老団子の煮物 すまし汁	ご飯 鮭のマリネ 青梗菜としめじのゴマ和え がんもの煮め煮 中華スープ	炊き込みご飯 とうとうどん ほうれん草のごまあえ 竹輪の磯辺揚げ	ご飯 赤魚のチリソース タラモサラダ じゃがいもと豚肉のごま炒め 豆乳スープ	ご飯 蒸し鶏のごまソースかけ 白和え 五目焼きビーフン みぞ汁	ご飯 あじの生巻煮 和風大根サラダ 揚げ餃子の野菜あんかけ みぞ汁
エネルギー 544 kcal	エネルギー 607 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 651 kcal	エネルギー 702 kcal	エネルギー 575 kcal
29 (月)	30 (火)	※ 食材の入荷状況により、献立が変更になることがあります。 ※ スマイルロコ利用者様には日替わりデザートがつきます。 ※ ご飯150gを基準としてカロリーを記載しています。 ※ また、献立名にご飯小盛と記載がある日は80gでカロリーを計算しています。			
ご飯 中華風焼きそば 炒麺風 エビフリ 杏仁豆腐	ご飯 西京焼き カニかきサラダ さつまいものかきあげ みぞ汁				
エネルギー 988 kcal	エネルギー 604 kcal				

