



6月献立表



いずみ園 2026年6月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	月	1.ご飯 2.豚肉の卵とじ 3.冬瓜の田楽 4.キャベツの和え物 5.味噌汁(麩/わかめ)	612	20.5	23.2	2.9
2	火	1.ご飯 2.魚のみそ漬け焼き 3.筑前煮 4.もやしのツナ和え 5.清汁	589	24.6	19.1	3.5
3	水	1.カレーライス 2.フレンチサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.スープ	607	17.2	20.3	4.3
4	木	1.ご飯 2.鶏肉のケチャップ炒め 3.白菜の洋風煮 4.スナップエンドウのドレ和え 5.味噌汁(わかめ/豆腐)	594	20.8	22.1	3.9
5	金	1.ご飯 2.かぼちゃコロッケ 3.きんぴら大根 4.ささみサラダ 5.味噌汁(卵/長ねぎ)	599	18.6	17.2	3.2
6	土					
7	日					
8	月	1.ご飯 2.揚げチキンの甘酢あんかけ 3.キャベツのソテー 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/きざみ揚げ)	600	21.1	23.1	3.2
9	火	1.ご飯 2.鶏の塩麹焼き 3.炒り豆腐 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(麩/大根)	601	19.2	22.4	2.9
10	水	1.ビビンバ丼 2.春雨サラダ 3.コーヒーゼリー 4.味噌汁(豆腐/長ねぎ)	614	19.3	17.4	3.1
11	木	1.ご飯 2.魚のマヨネーズ焼き 3.肉じゃが 4.もやしの和え物 5.味噌汁(ぶなしめじ/葉大根)	613	23.7	23.4	3.2
12	金	1.ご飯 2.豚しゃぶ 3.五目豆 4.オクラのおかか和え 5.味噌汁(さつまいも/わかめ)	600	18.8	23.3	2.5
13	土					
14	日					
15	月	1.桜エビご飯 2.鶏照り焼き 3.もやしソテー 4.牛蒡サラダ 5.味噌汁(しいたけ/長ねぎ)	598	21.2	25.1	3.9
16	火	1.ご飯 2.鶏肉の南部焼き 3.じゃがいものカレー炒め 4.抹茶ババロア 5.豚汁	605	21.4	20.1	2.2
17	水	1.ご飯 2.回鍋肉 3.大根の卵あん 4.ナムル 5.味噌汁(きざみ揚げ/長ねぎ)	599	23.9	19.1	3.5
18	木	1.ご飯 2.鶏肉きのこクリーム 3.ジャーマンポテト 4.カラーピーマンのマリネ 5.味噌汁(小松菜/長ねぎ)	602	20.6	20.4	3.8
19	金	1.ご飯 2.魚のタルタル焼き 3.ほうれん草炒め 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(玉ねぎ/かぼちゃ)	597	20.1	23.1	3.7
20	土					
21	日					
22	月	1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.中華サラダ 4.杏仁豆腐 5.水餃子スープ	618	23.1	18.2	2.2
23	火	1.ご飯 2.魚のゴマ味噌焼き 3.里芋煮 4.カニカマサラダ 5.清汁	587	24.6	15.8	3.1
24	水	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.ポテト洋風煮 4.チーズサラダ 5.味噌汁(はくさい/長ねぎ)	612	22.8	21.5	3.6
25	木	1.ご飯 2.鶏の葱ソース 3.白菜旨煮 4.ツナサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/きざみ揚げ)	596	19.9	23.2	3.2
26	金	1.タコライス 2.豆腐チャンプルー 3.ミルクゼリー 4.メキシカン風スープ	588	21.2	21.5	1.8
27	土					
28	日					
29	月	1.ご飯 2.鶏の香り味噌炒め 3.ひじき煮 4.ごぼうのマヨ和え 5.味噌汁(大根/葉大根)	614	19.8	24.8	2.6
30	火	1.ご飯 2.魚のクリームソース 3.白菜の洋風煮 4.スパゲッティサラダ 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	594	21.2	21	4.5

