

6月献立

2025年06月01日(日)～2025年06月07日(土)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
06/01 (日)	麦飯(7:3) ミニハンバーグ 胡麻ドレッシング和え 味噌汁	麦飯(7:3) エビ団子の甘酢中華あんかけ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ピーナツ和え 味噌汁	麦飯(7:3) 豚肉のみそ焼き風 人参しりしり 白和え 味噌汁	エネルギー 1517 kcal
	417kcal	535kcal	565kcal	
06/02 (月)	麦飯(7:3) 牛蒡の塩炒め はりはり漬け 竹輪の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯(7:3) 揚げだしの五目あんかけ 筍の金平 かにかまの酢の物 みかん	そば飯 なすとピーマンのじゃこ炒め煮 ツナとインゲンの和え物 じゃがいもの味噌汁	エネルギー 2142 kcal
	578kcal	790kcal	774kcal	
06/03 (火)	麦飯(7:3) さつまあげの甘辛炒め 黒花豆 ワカメの味噌汁 まめぴよ	麦飯(7:3) メバルのムニエル かぼちゃのソテー ヤングコーンのサラダ 蜂蜜ヨーグルト	麦飯(7:3) 牛肉オムレツ炒め 刻み昆布の炒め煮 春菊のおかか和え 白玉麩の味噌汁	エネルギー 1963 kcal
	545kcal	675kcal	743kcal	
06/04 (水)	麦飯(7:3) 肉団子のツツ煮 りんご(缶) 冬瓜のスープ ジョア(プレーン)	チキンカレー キャベツとえびのソテー 大根炒めオムレツ サラダ ミルクスープ	麦飯(7:3) 白身魚の中華あんかけ こんにゃくの煮物 きぬさやのなめだけ和え フルーツミックス	エネルギー 1837 kcal
	573kcal	732kcal	532kcal	
06/05 (木)	麦飯(7:3) 厚揚げの煮物 もずく しめじの味噌汁 牛乳	麦飯(7:3) かれいの煮付け 金平れんこん 春雨サラダ 蒲鉾の味噌汁	麦飯(7:3) 豚肉のチリソース炒め あさりの中華煮 小松菜のカニカマ和え 天かすの吸い物	エネルギー 1848 kcal
	560kcal	619kcal	669kcal	
06/06 (金)	麦飯(7:3) 八幡巻の炊き合わせ 味付けのり じゃが芋の味噌汁 ジョア(ストロベリー)	醤油ラーメン いかの煮物 白菜の塩麩和え オレンジゼリー	麦飯(7:3) クリームコロッケ アスパラの炒めもの ほうれんそうのごまサラダ パイ	エネルギー 1986 kcal
	561kcal	573kcal	852kcal	
06/07 (土)	麦飯(7:3) 冬瓜の卵あんかけ ボン酢和え うぐいす豆 味噌汁	麦飯(7:3) とろっとオムライス キャベツとベーコンのコンソメ煮 胡麻ドレ和え 青ネギスープ	麦飯(7:3) 豚肉の中華炒め たけのこしゅうまい まっくろくろすけサラダ 味噌汁	エネルギー 1561 kcal
	441kcal	537kcal	583kcal	

6月献立

2025年06月08日(日)～2025年06月14日(土)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値 (一日計)
06/08 (日)	麦飯(7:3) ジャーマンポテト イタリアンドレ和え 白玉麩の味噌汁	麦飯(7:3) メルルーサ生姜煮 南瓜の煮物 もずく酢 味噌汁	麦飯(7:3) 麻婆豆腐 春巻き 柚子香和え 中華スープ	エネルギー 1528 kcal
	434kcal	540kcal	554kcal	
06/09 (月)	麦飯(7:3) 竹輪の金平 みかん わかめの味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯(7:3) 鶏肉の唐揚げ エビの中華炒め ザーサイ冷奴 マンゴー	麦飯(7:3) 鮭の生姜煮 アスパラの炒め物 もやしの梅和え オクラの味噌汁	エネルギー 1947 kcal
	533kcal	802kcal	612kcal	
06/10 (火)	麦飯(7:3) 野菜炒め ほうれん草のゴマ和え 冬瓜の味噌汁 コーヒー牛乳	ツナマヨロール エッグサンド ウイオンのマストソテー アボカドのサラダ コンソメスープ	麦飯(7:3) ポークソテー(葱入り) 茄子の味噌炒め 中華風サラダ 豆乳ココア寒天	エネルギー 2184 kcal
	549kcal	707kcal	928kcal	
06/11 (水)	麦飯(7:3) 南瓜のレモン煮 黒豆 えのきの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯(7:3) 赤魚のタンドリーソテー 切干大根の煮物 チンゲン菜の和え物 白玉麩の味噌汁	ビビンバ オムレツ炒め マカロニサラダ パイン フルーツミックス	エネルギー 1876 kcal
	568kcal	558kcal	750kcal	
06/12 (木)	麦飯(7:3) 生姜天の甘辛炒め 絹さやのゆかり和え 厚揚げの味噌汁 気になる野菜 柳ウケ&白ブドウ	麦飯(7:3) 鰯の大葉焼き 里芋の煮物 カニカマお浸し 黄桃	麦飯(7:3) 牛肉のケチャップ炒め そら豆のソテー ごぼうサラダ かきたま汁	エネルギー 2080 kcal
	499kcal	709kcal	872kcal	
06/13 (金)	麦飯(7:3) ベーコンのソテー フルーツミックス 玉ねぎスープ ジョア(プレーン)	麦飯(7:3) 豚肉のパン粉焼き カリフラワーのソテー 法蓮草の和え物 キャベツの味噌汁	あんかけうどん うの花炒り煮 春菊のなめこ和え みかん	エネルギー 1930 kcal
	542kcal	754kcal	634kcal	
06/14 (土)	麦飯(7:3) なすの煮浸し 生姜醤油和え 練り梅 味噌汁	麦飯(7:3) パサの生姜煮 ビーフン炒め イタリアンドレ和え 味噌汁	麦飯(7:3) ハンバーグ(照焼き) 高野豆腐のみぞれ煮 ピーマンとツナの韓国風サラダ わかめスープ(中華スープ)	エネルギー 1561 kcal
	426kcal	526kcal	609kcal	

6月献立

2025年06月15日(日)～2025年06月21日(土)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
06/15 (日)	麦飯(7:3) ブロッコリーとパセリのソテー煮 サウザンドレ和え ウイナーのスープ	麦飯(7:3) ビビンバ 五目煮豆 ゆかり和え 味噌汁	麦飯(7:3) ホキの磯焼き 根菜つみれの煮物 甘酢漬け 味噌汁	エネルギー 1514 kcal
	456kcal	544kcal	514kcal	
06/16 (月)	麦飯(7:3) ピーマンと豚肉の炒め物 納豆 ねぎの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	麦飯(7:3) あじの南蛮漬け ブロッコリーのミルク煮 海老とレタスのサラダ ももの缶詰(黄桃)	麦飯(7:3) 厚揚げのキムチチーズ焼き チンゲンサイの炒めもの いんげんの塩昆布和え しいたけの吸い物	エネルギー 1919 kcal
	556kcal	706kcal	657kcal	
06/17 (火)	麦飯(7:3) さつまいもの洋風煮 りんご 卵とレコンソメスープ 気になる野菜	麦飯(7:3) 鶏肉のマーマレード煮 えのきのソテー 大根の明太が コーンスープ	麦飯(7:3) 鱈の野菜あんかけ カリフラワーの炒め煮 オクラのとろろ和え ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 1835 kcal
	488kcal	673kcal	674kcal	
06/18 (水)	麦飯(7:3) 冬瓜の煮物 小松菜の和え物 白玉麩の味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯(7:3) ハバークの和風金平リース 里芋の生姜煮 もやしの高菜和え しめじの吸い物	麦飯(7:3) 豚肉とキャベツの味噌炒め 帆立のバター焼き 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツミックス	エネルギー 1872 kcal
	517kcal	633kcal	722kcal	
06/19 (木)	麦飯(7:3) 切干大根の煮物 おからのマヨ和え あげの味噌汁 まめびよ(ココア)	麦飯(7:3) 鱈のボン酢かけ ほうれんそうと玉子の炒め物 ひじきのサラダ きぬさやの味噌汁	エビピラフ ポトフ れんこんのごまサラダ オレンジ	エネルギー 1922 kcal
	638kcal	591kcal	693kcal	
06/20 (金)	麦飯(7:3) チキンナゲット ぶどう 人参のスープ ジョア(ストロベリー)	坦々麺 春巻き トマトのサラダ マンゴー	麦飯(7:3) 豆腐のカニあんかけ さつま芋のはちみつソテー 白菜サラダ なめこの味噌汁	エネルギー 2120 kcal
	607kcal	846kcal	667kcal	
06/21 (土)	麦飯(7:3) 半平のおろし煮 胡麻ドレ和え しば漬け 味噌汁	麦飯(7:3) 鶏の山椒風味焼 なす南蛮 和え物 味噌汁	麦飯(7:3) 豆腐ふわふわあんかけ 筑前煮 マヨ和え 味噌汁	エネルギー 1798 kcal
	416kcal	693kcal	689kcal	

6月献立

2025年06月22日(日)～2025年06月28日(土)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
06/22 (日)	麦飯(7:3) ケチャポテ サウザンドレ和え 人参のスープ	麦飯(7:3) 玉子とじ 磯辺白身フライ ボン酢和え 味噌汁	中華丼 カニ焼売 梅肉和え 味噌汁	エネルギー 1484 kcal
	403kcal	525kcal	556kcal	
06/23 (月)	麦飯(7:3) 里芋の煮物 みかん 花麩の味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯(7:3) 麻婆茄子 かぼちゃの煮物 なめ茸和え 中華スープ	菜の花の ^ハ ^ハ ロンチノ ア ^ロ ^リ のパン粉焼き 蓮根のサラダ いちごヨーグルト	エネルギー 2107 kcal
	533kcal	850kcal	724kcal	
06/24 (火)	麦飯(7:3) 彩り金平 野沢菜 だいこんの味噌汁 牛乳	麦飯(7:3) 海老フライ 白菜のんにくソテー 山菜の和え物 ワカメの味噌汁	麦飯(7:3) 豚肉の味噌焼き ふきの煮物 ちくわのしらす和え キウイフルーツ	エネルギー 2090 kcal
	513kcal	872kcal	705kcal	
06/25 (水)	麦飯(7:3) 野菜天の煮物 味付けのり ねぎの味噌汁 ジョア	ロールパン(2個) 鶏肉のクリーム煮 冬瓜のコンソメ煮 ツナサラダ 洋風スープ	麦飯(7:3) 赤魚の梅煮 おから炒め もやしの生姜和え フルーツミックス	エネルギー 1766 kcal
	499kcal	629kcal	638kcal	
06/26 (木)	麦飯(7:3) 仏 ^ツ トマト ^ス がけ りんご か ^ワ ^ク のスープ コーヒー牛乳	麦飯(7:3) 豚肉と大根の煮物 筍のさんしょう炒め オクラのごま和え グレープゼリー	麦飯(7:3) ガ ^ル の酒蒸し さつまいもの甘辛煮 か ^カ の和え物 え ^の ^き の味噌汁	エネルギー 1847 kcal
	612kcal	645kcal	590kcal	
06/27 (金)	麦飯(7:3) れんごんの煮物 空豆の塩昆布和え 玉ねぎの味噌汁 ジョア(プレーン)	麦飯(7:3) ホッケの塩焼き こんにやくの炒め物 小松菜の和えもの わかめの吸い物	麦飯(7:3) ソースとんかつ 白菜の煮物 イカときゅうりの酢の物 黄桃	エネルギー 1806 kcal
	563kcal	560kcal	683kcal	
06/28 (土)	麦飯(7:3) 黒豆がんもの煮物 ごぼうサラダ ふりかけ(さけ) 味噌汁	麦飯(7:3) スタミナ焼き(豚) 菜の花と油揚げのさっと煮 和風ドレッシング和え 味噌汁	麦飯(7:3) 赤魚のみりん焼き ジャガマーボー イタリアンドレ和え 味噌汁	エネルギー 1609 kcal
	521kcal	558kcal	530kcal	

6月献立

2025年06月29日(日)～2025年06月30日(月)

キッチン高森

普通食1950kcalA (A)

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
06/29 (日)	麦飯(7:3) キャベツとベーコンのコンソメ煮 フレンチ和え コンソメスープ	麦飯(7:3) チキンの照り焼き 豆腐とネギの醤油煮 和え物 味噌汁	麦飯(7:3) 厚揚げのきのこあんかけ チャプチェ風 みそ和え 吸い物	エネルギー 1671 kcal
	413kcal	694kcal	564kcal	
06/30 (月)	麦飯(7:3) あさりの煮物 じゃこおろし なすの味噌汁 ジョア(ストロベリー)	ドライカレー 南瓜のバター醤油焼き シーザーサラダ ブロッコリーのコンソメスープ	麦飯(7:3) 鶏肉のしょうが炒め チンゲンサイの煮浸し きのこの白和え みかん	エネルギー 1998 kcal
	504kcal	856kcal	638kcal	
			フルーツミックス	