

# 6月献立

2026年06月01日(月)～2026年06月07日(日)

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 (月)	ムギ麦 麦飯 コボウノシオイタメ 牛蒡の塩炒め  ふりかけ チクワノミソシル 竹輪の味噌汁  ショア	ムギ麦 麦飯 アゲダシノゴモクアンカケ 揚げだしの五目あんかけ タケノコノワフイタメ 筍の和風炒め カニカマノスモノ かにかまの酢の物  みかん	ソバ麦 そば飯 ナストビーマンノイタメモノ 茄子とピーマンの炒め物 ツナトインゲンノアエモノ ツナとインゲンの和え物 ジャガイモノミソシル じゃがいもの味噌汁	エネルギー 1922 kcal
	526kcal	787kcal	609kcal	
06/02 (火)	ムギ麦 麦飯 サツマアゲノアマカライタメ さつまあげの甘辛炒め クロハナマメ 黒花豆 ワカメノミソシル わかめの味噌汁  まめびよ	ムギ麦 麦飯  バサのムニエル  かぼちゃのソテー  アボカドのオニオンサラダ ハチミツヨーグルト 蜂蜜ヨーグルト	フト 豚丼 コンブノイタメニ 昆布の炒め煮 ハクサイノオカカマヨサラダ 白菜のおかかマヨサラダ ハナフノミソシル 花麩の味噌汁	エネルギー 1904 kcal
	557kcal	657kcal	690kcal	
06/03 (水)	ムギ麦 麦飯  肉団子のコンソメ煮  りんご トウガンスープ 冬瓜のスープ  ショア	チキンカレー キャベツトエビノソテー キャベツと海老のソテー ダイコントホタテノサラダ 大根と帆立のサラダ  バナナ	ムギ麦 麦飯 シロミザカナノチュウカアンカケ 白身魚の中華あんかけ コンニャクノニモノ こんにゃくの煮物 オクラノナメタケアエ オクラのなめ茸和え トウフノミソシル 豆腐の味噌汁	エネルギー 1794 kcal
	553kcal	702kcal	539kcal	
06/04 (木)	ムギ麦 麦飯 アツアゲノニモノ 厚揚げの煮物 ナットウ 納豆 シメジノミソシル しめじの味噌汁 キニナルヤサイ 気になる野菜	ムギ麦 麦飯 プリノニツケ 鰯の煮付け キンピラレンコン 金平れんこん ハルサメサラダ 春雨サラダ カマボコノミソシル 蒲鉾の味噌汁	ゆかりごはん プタニクノチリソースイタメ 豚肉のチリソース炒め アサリノチュウカニ あさりの中華煮 アボカドノカニカマアエ アボカドのカニカマ和え テンカスノスイモノ 天かすの吸い物	エネルギー 2097 kcal
	577kcal	747kcal	773kcal	
06/05 (金)	ムギ麦 麦飯 コマツナノツナマヨイタメ 小松菜のツナマヨ炒め フリソクダニ 海苔の佃煮 タマネギノミソシル たまねぎの味噌汁  ショア	ショウユラーメン 醤油ラーメン シュウマイ 焼売 ハクサイノアエモノ 白菜の和え物  レモンゼリー	ムギ麦 麦飯 ギュウニクコロッケ 牛肉コロッケ 効ナトベーコンノスパソテー 高菜とベーコンのスパソテー ホウレンソウノゴマサラダ ほうれんそうの胡麻サラダ  パイン	エネルギー 1878 kcal
	495kcal	592kcal	791kcal	
06/06 (土)	ムギ麦 麦飯 フタニクトウフイタメ 豚肉と豆腐炒め コマツナトツキコンノオヒタシ 小松菜とつきこんのお浸し トリヒキニクノミソシル 鶏ひき肉の味噌汁	ムギ麦 麦飯 ヤサイノミソイタメ 野菜の味噌炒め フキノフクメニ ふきの含め煮 キリボシダイコンノナムル 切干大根のナムル ヒヤヤッコ 冷奴 コ きな粉ミルクゼリー	ムギ麦 麦飯 サワラニツケ サワラ煮付け カリフラワーノチュウカニ カリフラワー中華煮  マカロニサラダ タマゴノミソシル 卵の味噌汁	エネルギー 1950 kcal
	433kcal	567kcal	618kcal	
06/07 (日)	ムギ麦 麦飯  オムレツハーフ インゲンピーナツアエ インゲンピーナツ和え  コンソメスープ	ムギ麦 麦飯 ニクジャガ 肉じゃが ナスソボロアンカケ 茄子そぼろあんかけ オカラアエモノ おから和え物 タマゴノスープ 卵のスープ	ムギ麦 麦飯  フィッシュフライ  メンチカツ トリサツマアゲ 鶏さつま揚げ ナノハナオヒタシ 菜の花お浸し トンジル 豚汁	エネルギー 1950 kcal
	433kcal	729kcal	510kcal	

# 6月献立

2026年06月08日(月)～2026年06月14日(日)

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 (月)	ムギ麦 麦飯 チクワノキンピラ 竹輪の金平 ゴモクマメ 五目豆 ワカメノミソシル わかめの味噌汁 ショア	ムギ麦 麦飯 トリニクカラアゲ 鶏肉の唐揚げ ダイコンノチュウカアンカケ 大根の中華あんかけ ザーサイヒヤッコ ザーサイ冷奴 オクラノミソシル オクラの味噌汁	ヤキソバ 焼きそば インゲンノイタメノ インゲンの炒め物 モヤシノメンマアエ もやしのみや和え マンゴー	エネルギー 1969 kcal
	568kcal	820kcal	581kcal	
06/09 (火)	ムギ麦 麦飯 ヤサイイタメ 野菜炒め ナノハナゴマアエ 菜の花胡麻和え トウガンノミソシル 冬瓜の味噌汁 まめびよ	ツナマヨロール たまごサンド ウィンナーのマスタードソテー アボカドのサラダ コンソメスープ	ムギ麦 麦飯 フタニクノソテー 豚肉のソテー ナスノミソイタメ 茄子の味噌炒め チュウカフウサラダ 中華風サラダ キウイフルーツ	エネルギー 1925 kcal
	514kcal	662kcal	749kcal	
06/10 (水)	ムギ麦 麦飯 ギョウニクソーセージノイタメノ 魚肉ソーセージの炒め物 クロマメ 黒豆 サツマイモノミソシル さつまいもの味噌汁 ショア	ムギ麦 麦飯 タラノタンドリーソテー 鱈のタンドリーソテー キリボシダイコンノモノ 切干大根の煮物 チンゲンサイノアエモノ チンゲン菜の和え物 パイン	ビビンバ タマネギノオイスターイタメ たまねぎのオイスター炒め カイソウサラダ 海藻サラダ ワンタンスープ	エネルギー 1814 kcal
	574kcal	531kcal	709kcal	
06/11 (木)	ムギ麦 麦飯 ショウガテンノアマカラヤキ 生姜天の甘辛焼き ハクサイノアエモノ 白菜の和え物 アツアゲノミソシル 厚揚げの味噌汁 キニナルヤサイ 気になる野菜	ナメシゴハン 菜飯ごはん トリニクノネギノイタメ 鶏肉のねぎ塩炒め ソラメノソテー そら豆のソテー ごぼうサラダ カキタマヅル かきたま汁	ムギ麦 麦飯 フリノオコウジヤキ 鱈の塩麹焼き ニンジンノモノ 人参の煮物 カニカマオヒタン カニカマお浸し オウトウ 黄桃	エネルギー 1978 kcal
	493kcal	793kcal	692kcal	
06/12 (金)	ムギ麦 麦飯 ベーコンソテー フルーツミックス コンソメスープ ショア	ムギ麦 麦飯 フタニクノハシコナヤキ 豚肉のハシコ粉焼き カリフラワーのソテー ホウレンソウノアエモノ ほうれん草の和え物 キャベツノミソシル キャベツの味噌汁	ワフウキノパスタ 和風きのこパスタ ウノハナイリニ うの花炒り煮 ナメコノモノ なめこの酢の物 カルピスゼリー	エネルギー 1902 kcal
	536kcal	737kcal	629kcal	
06/13 (土)	ムギ麦 麦飯 ジャガイモアマカライタメ じゃがいも甘辛炒め ムゲンピーマン 無限ピーマン トリヒキニクノミソシル 鶏ひき肉の味噌汁	ムギ麦 麦飯 トリノゴマヤキ 鶏の胡麻焼き イロドウ 炒り豆腐 にんじんマリネ トンヅル 豚汁	ムギ麦 麦飯 アジオオパフライ あじ大葉フライ シロミ サカナ 白身魚フライ ハルサメトフタニクイタメ 春雨と豚肉炒め オカズショウガ おかず生姜 タマゴノスープ 卵のスープ	エネルギー 1950 kcal
	427kcal	727kcal	606kcal	
06/14 (日)	ムギ麦 麦飯 ミートボール カリフラワーサラダ コンソメスープ	ムギ麦 麦飯 カレイノネギシオヤキ カレイの葱塩焼き ダイストコンブノウマニ 大豆と昆布の旨煮 ホウレンソウノアエモノ ほうれん草胡麻和え タマゴノミソシル 卵の味噌汁	ムギ麦 麦飯 アカビーマントリニクイタメ 赤ピーマンと鶏肉炒め ハナサツマ・オクラ 花さつま・おくら ヒジキアエモノ ひじき和え物 ヒヤヤッコ 冷奴	エネルギー 1952 kcal
	452kcal	527kcal	589kcal	

# 6月献立

2026年06月15日(月)～2026年06月21日(日)

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 (月)	ムギ麦 麦飯 ビーマントバナクノイタメノ ビーマンと豚肉の炒め物 テンカスナツウ 天かす納豆 ネギトワカメノミソ汁 ねぎとわかめの味噌汁 ショア	オヤドシ 親子丼 ヒジキトアラゲノニモノ ひじきと油揚げの煮物 インゲンノシオコンブアエ いんげんの塩昆布和え ハナフノスイモノ 花麩の吸い物	ムギ麦 麦飯 アジノナンバンツケ 鱈の南蛮漬け ブロッコリーノミルクニ ブロッコリーのミルク煮 トマトトレタスノサラダ トマトとレタスのサラダ オウトウ 黄桃	エネルギー 1981 kcal
	601kcal	674kcal	706kcal	
06/16 (火)	ムギ麦 麦飯 ジャガイモトニンジンノヨウフウニ じゃがいもと人参の洋風煮 みかん タマトノソメスープ 卵とじコンソメスープ キニナルヤサイ 気になる野菜	ムギ麦 麦飯 トリニクノマーマレードニ 鶏肉のマーマレード煮 しめじのソテー ダイコンノメンタイノサラダ 大根の明太がが コーンスープ	カキアゲドシ かき揚げうどん カリフラワーノイタメニ カリフラワーの炒め煮 オクラトホロアエ 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 1974 kcal
	523kcal	736kcal	715kcal	
06/17 (水)	ムギ麦 麦飯 モヤシトツナイタメ もやしとツナ炒め コマツナノアエモノ 小松菜の和え物 シメジノスイモノ しめじの吸い物 ショア	ムギ麦 麦飯 ワフウハンバーグ 和風ハンバーグ ホタテノバターヤキ 帆立のバター焼き マカロニサラダ りんごゼリー	ムギ麦 麦飯 ブタニクノキャベツノイタメ 豚肉とキャベツの味噌炒め サトイモノショウガニ 里芋の生姜煮 キュウリトワカメノスイモノ 胡瓜とわかめの酢の物 マキフノミソ汁 巻き麩の味噌汁	エネルギー 1965 kcal
	462kcal	784kcal	719kcal	
06/18 (木)	ムギ麦 麦飯 キリボンダイコンノニモノ 切干大根の煮物 ひじきのサラダ アアラゲノミソ汁 油揚げの味噌汁 まめぴよ	ムギ麦 麦飯 タラノボンズカケ 鱈のボン酢かけ ホウレンソウトタマゴノイタメノ ほうれんそうと玉子の炒め物 オカラノマヨアエ おからのマヨ和え キヌサヤノミソ汁 きぬさやの味噌汁	カレーライス ナスノイタメニ 茄子の炒め煮 カニカマのサラダ フルーツポンチ	エネルギー 2115 kcal
	565kcal	658kcal	892kcal	
06/19 (金)	ムギ麦 麦飯 チキンナゲット ぶどう ナノハナノスープ 菜の花のスープ ショア	タンタンメン 担々麺 ハルマキ 春巻き トマトのサラダ マンゴー	ムギ麦 麦飯 トウフノカニアンカケ 豆腐のカニあんかけ サツマイモノハチミツソテー さつまいもの蜂蜜ソテー ハクサイノサラダ 白菜サラダ ナメコノミソ汁 なめこの味噌汁	エネルギー 2107 kcal
	609kcal	842kcal	656kcal	
06/20 (土)	ムギ麦 麦飯 ニンジンソボロ 人参そぼろ ホウレンソウノピーナツアエ ほうれん草ピーナツ和え コンソメスープ	ムギ麦 麦飯 クワイ入りつくね トウフフウカニアン 豆腐和風カニあん キリボンダイコンマヨアエ 切干大根マヨ和え トンジル 豚汁 ぜんざい	ムギ麦 麦飯 マーボナス 麻婆茄子 アオサカクテン あおさ角天 ムシドリトカラシノアエモノ 蒸し鶏とからし菜和え物 タマゴノミソ汁 卵の味噌汁	エネルギー 1952 kcal
	426kcal	597kcal	560kcal	
06/21 (日)	ムギ麦 麦飯 カリフラワーイタメ カリフラワー炒め シュンギクカラシアエ 春菊からし和え そうめん天かす和え トウフノミソ汁 豆腐の味噌汁	ヒジキゴハン ひじきご飯 トリヤサイイタメボンズフウ 鶏野菜炒めボン酢風 ジャガイモトバナクノアエモノ じゃがいもと豚肉和え物 タマゴノスープ 卵のスープ	ムギ麦 麦飯 カレイノミリンヤキ カレイのみりん焼き トウガンノモノ 冬瓜煮物 ハルサメトタカナノナムルフウ 春雨と高菜のナムル風 ヒヤヤッコ 冷奴	エネルギー 1958 kcal
	413kcal	629kcal	502kcal	

# 6月献立

2026年06月22日(月)～2026年06月28日(日)

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 (月)	ムギ麦 麦飯 サトイモノモノ 里芋の煮物 みかん ハナフミソシル 花麩の味噌汁 ショア	ナノバナベベロンチーノ 菜の花のハッパソチーノ プロッコリーノソコヤキ プロッコリーのパン粉焼き レンコンノサラダ 蓮根のサラダ ストロベリーヨーグルト	ムギ麦 麦飯 フタニクノミソヤキ 豚肉の味噌焼き フキノモノ ふきの煮物 オクラノメタケアエ オクラのなめ茸和え ワカメノスイモノ わかめの吸い物	エネルギー 1866 kcal
	508kcal	697kcal	661kcal	
06/23 (火)	ムギ麦 麦飯 キンピラゴボウ 金平ごぼう シバツケ しば漬け ダイコンノミソシル だいこんの味噌汁 キュウニウ 牛乳	ムギ麦 麦飯 エビトシロミフライ 海老と白身フライ ハクサイノニンニクソテー 白菜のんにくソテー サンサイノアエモノ 山菜の和え物 ハクトウゼリー 白桃ゼリー	マーボナスドン 麻婆茄子丼 キョウザ 餃子 チクワノリマヨアエ 竹輪の海苔マヨ和え ハルサメノチュウカスープ 春雨の中華スープ	エネルギー 2106 kcal
	505kcal	717kcal	884kcal	
06/24 (水)	ムギ麦 麦飯 ヤサイテンノモノ 野菜天の煮物 コンブマメ 昆布豆 ネギノミソシル ねぎの味噌汁 ショア	ロールパン トリニクノクリーム 鶏肉のクリーム煮 プロッコリーノコンソメ プロッコリーのコンソメ煮 ツナコンアエ ツナコーンと和え コンソメスープ	ムギ麦 麦飯 アカウオノニツケ 赤魚の煮付け オカライタメ おから炒め モヤシノショウガアエ もやし生姜和え フルーツアンニン フルーツ杏仁	エネルギー 1885 kcal
	538kcal	711kcal	636kcal	
06/25 (木)	ムギ麦 麦飯 ミートオムレツ りんご カリフラワーのスープ まめびよ	ムギ麦 麦飯 フタニクノダイコンノモノ 豚肉と大根の煮物 タケノコノサンショウイタメ 筍のさんしょう炒め オクラノゴマアエ オクラのごま和え マンゴー	エビピラフ 海老ピラフ ポトフ レンコンノゴマサラダ 蓮根の胡麻サラダ パイン	エネルギー 1849 kcal
	537kcal	645kcal	667kcal	
06/26 (金)	ムギ麦 麦飯 サツマアゲノアマカライタメ さつま揚げの甘辛炒め ソラメノオコンブアエ 空豆の塩昆布和え タマネギノミソシル たまねぎの味噌汁 ショア	わかめごはん サワラノサイキョウヤキ 鱈の西京焼き コンニャクノイタメモノ こんにゃくの炒め物 コマツナノアエモノ 小松菜の和えもの オウトウ 黄桃	ソースかつ丼 トリノハクサイノイタメ 鶏と白菜の炒め煮 キュウリノユカリアエ きゅうりのゆかり和え エノキノミソシル えのぎの味噌汁	エネルギー 1840 kcal
	571kcal	637kcal	632kcal	
06/27 (土)	ムギ麦 麦飯 インゲンアゲノモノ いんげんと揚げの煮物 エダマメサラダ 枝豆サラダ トリヒキニクノミソシル 鶏ひき肉の味噌汁 ショア	ムギ麦 麦飯 アジノチュウカフウアジ 鰯の中華風味 タカノキノコアン 高野のきのこあん コマツナノミソアエ 小松菜の味噌和え ヒヤヤッコ 冷奴	ムギ麦 麦飯 ササミテン ささみ天 ビーフンカレーイタメ ビーフンカレー炒め プロッコリーツナアエモノ プロッコリーツナ和え物 タマゴノミソシル 卵の味噌汁 テツク 手作りプリン	エネルギー 1951 kcal
	451kcal	521kcal	600kcal	
06/28 (日)	ムギ麦 麦飯 カボチャアマカライタメ かぼちゃ甘辛炒め ショウキクビーナツアエ 春菊ビーナツ和え トウフノミソシル 豆腐の味噌汁	ソースヤキソバ ソース焼きそば オムレツハーフ トリニクノヒジキノアエモノ 鶏肉とひじきの和え物 コンソメスープ	ムギ麦 麦飯 コミハンバーグ 煮込みハンバーグ ダイストコンブノウマニ 大豆と昆布の旨煮 カブノスイモノ かぶの酢の物 トンジル 豚汁	エネルギー 1951 kcal
	439kcal	395kcal	628kcal	

