





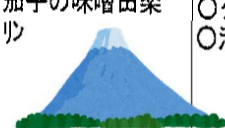
2026年6月 月間献立表 第二清風園



	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)
朝 食	○御飯 ○かぶの炒り煮 ○おくらのごま和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○なすの煮つけ ○白菜のゆかり和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○車麩とひき肉の炒め煮 ○トマトの和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○キャベツのソテー ○ピーマンのマリネ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○薩摩揚げと隠元の炒め ○アスパラの旨塩ドレ和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉と大根の含め煮 ○ほうれん草の和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○梅粥 ○白菜の卵とじ ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト
昼 食	○御飯 ○鯖の照り焼き ○蟹しゅうまい ○ナムル ○わかめスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジジュース	○御飯 ○豚肉のしゃぶしゃぶ ○金平だいこん ○菜の花のゆかり和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パインゼリー	○ビーフカレー ○小松菜とコーンのソテー ○和風マカロニサラダ ○ぶどうムース ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○乳酸菌ウォーター	○御飯 ○カレイの煮付け ○さつま芋の甘辛炒め ○春雨とハムの和え物 ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○プリン	○御飯 ○エビチリ ○キャベツの中華煮 ○わかめ炒め ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ムース	○御飯 ○コロッケ ○スタッフと笹の炒め物 ○もやしのマヨサラダ ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ミルクティ	○御飯 ○鯿の塩焼き ○なべしぎ ○小松菜のわさび和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パパロア
夕 食	○御飯 ○スパニッシュオムレツ ○きのこソテー ○コールスローサラダ ○果物缶(黄桃)	○御飯 ○ほっけの粕漬け ○南瓜の煮物 ○ブロッコリーと蒲鉾の炒め ○清汁	○御飯 ○豆腐の和風炒め ○もやしと桜エビの煮物 ○いんげんのおかか和え ○清汁	○御飯 ○鶏肉の玉葱ソース ○カリフラワーの煮浸し ○青菜の柚子ドレ和え ○味噌汁	○御飯 ○ホキの幽庵焼き ○しめじの炒り煮 ○人参の甘酢和え ○味噌汁	○御飯 ○豚肉のうま煮 ○ふきの炒めもの ○春菊の胡麻和え ○清汁	○御飯 ○麻婆豆腐 ○かぶの煮物 ○胡瓜のゆかり和え ○中華スープ
栄養 量目 安	[エネルギー] 1578 kcal [タンパク質] 63.3 g [脂質] 38.4 g [炭水化物] 252.7 g [食塩相当] 6.5 g	[エネルギー] 1523 kcal [タンパク質] 65.9 g [脂質] 29.8 g [炭水化物] 254.3 g [食塩相当] 7.5 g	[エネルギー] 1582 kcal [タンパク質] 65.2 g [脂質] 33.1 g [炭水化物] 262.8 g [食塩相当] 6.2 g	[エネルギー] 1574 kcal [タンパク質] 58.6 g [脂質] 36.0 g [炭水化物] 259.7 g [食塩相当] 6.2 g	[エネルギー] 1527 kcal [タンパク質] 65.3 g [脂質] 32.0 g [炭水化物] 250.8 g [食塩相当] 7.3 g	[エネルギー] 1612 kcal [タンパク質] 58.9 g [脂質] 42.2 g [炭水化物] 255.6 g [食塩相当] 6.7 g	[エネルギー] 1511 kcal [タンパク質] 64.1 g [脂質] 38.2 g [炭水化物] 233.4 g [食塩相当] 6.9 g

	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
朝 食	○御飯 ○刻み昆布の炒り煮 ○ブロッコリーの旨塩ドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○炒り豆腐 ○菜の花のたくあん和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○かぶの煮物 ○絹さやの和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○車麩の炒め煮 ○とろろ ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○ぜんまいの炒め煮 ○パプリカのドレ和え ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○清汁	○御飯 ○白菜とツナの煮びたし ○胡瓜とかまの炒め ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○玉子粥 ○ソーゼージのコンソメ煮 ○果物缶(みかん) ○Caヨーグルト
昼 食	○御飯 ○豚肉の甘辛炒め ○もやしソテー ○ポテトサラダ ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ぶどうゼリー	○御飯 ○赤魚の和風焼き ○冬瓜と竹輪の炒め ○アスパラのゆず和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチムース	○郷土食 宮崎メニュー ○御飯 ○チキン南蛮 ○すんしゅい風 ○切干大根のサラダ ○マンゴープリン ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○はちみつレモネード	○★入梅★ ○梅おろしうどん ○インゲンのおかか炒め ○ひじきサラダ ○バナナムース ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○おしるこ	○御飯 ○鯖の香味焼き ○南瓜のそぼろあん ○おろしの胡麻和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○苺パパロア	○御飯 ○鶏肉の黒酢炒め ○青菜の煮びたし ○わかめの和え物 ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○きなこムース	○御飯 ○豆腐チャンプルー ○かぶの炒め煮 ○ブロッコリーのドレ和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○水ようかん(抹茶)
夕 食	○御飯 ○シバの利休焼き ○しめじと小柱の塩炒め ○キノコ菜のお浸し ○清汁	○御飯 ○八宝菜 ○ブロッコリーの炒め ○パンパンジーサラダ ○果物缶(洋梨)	○御飯 ○ホキのタンドリー焼き ○じゃが芋のソテー ○白菜のサラダ ○味噌汁	○御飯 ○バサの味噌漬け ○がんもの煮物 ○茄子の和えもの ○清汁	○御飯 ○豚肉の卵とじ ○ほうれん草の炒め物 ○キャベツのピーナツ和え ○果物缶(白桃)	○御飯 ○ぶりの照り焼き ○カリフラワーのソテー ○もやしの青じそ和え ○清汁	○御飯 ○牛肉のトマト煮 ○スタッフと笹の胡麻炒め ○小松菜の辛子和え ○味噌汁
栄養 量目 安	[エネルギー] 1577 kcal [タンパク質] 61.6 g [脂質] 42.9 g [炭水化物] 241.9 g [食塩相当] 7.0 g	[エネルギー] 1583 kcal [タンパク質] 69.5 g [脂質] 38.2 g [炭水化物] 244.4 g [食塩相当] 7.5 g	[エネルギー] 1614 kcal [タンパク質] 58.2 g [脂質] 37.4 g [炭水化物] 266.6 g [食塩相当] 6.3 g	[エネルギー] 1586 kcal [タンパク質] 59.2 g [脂質] 28.8 g [炭水化物] 283.9 g [食塩相当] 6.7 g	[エネルギー] 1512 kcal [タンパク質] 64.6 g [脂質] 31.2 g [炭水化物] 249.8 g [食塩相当] 6.7 g	[エネルギー] 1535 kcal [タンパク質] 63.2 g [脂質] 43.1 g [炭水化物] 235.0 g [食塩相当] 7.5 g	[エネルギー] 1541 kcal [タンパク質] 58.2 g [脂質] 42.5 g [炭水化物] 237.2 g [食塩相当] 6.1 g

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)
朝食	○御飯 ○肉じゃが ○浅漬風サラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○薩摩揚げと小松菜の炒煮 ○人参の胡麻和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○かぶの炒り煮 ○スナップエンドウの和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○里芋の煮物 ○菜花のピーナツ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○大豆のソテー ○もやしのフレンチドレ和え ○Caヨーグルト ○うめびしお ○清汁	○御飯 ○切干大根の煮物 ○胡瓜とハムのマヨネーズ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○梅粥 ○ふんわり天の煮物 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト
昼食	○御飯 ○麻婆茄子 ○チゲン菜のオイスター炒め ○ザーサイの和えもの ○卵スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ほうじ茶プリン	○たまごサンド ○ホワイトシチュー ○ほうれん草バターソテー ○きのこサラダ ○苺ムース  ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ココア	○御飯 ○鯖の西京焼き ○さつま芋の甘煮 ○胡瓜の和え物 ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パンナコッタ	○御飯 ○ポークチャップ ○アスパラの炒めもの ○コーンサラダ ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジムース	○野菜タンメン ○ブロッコリー甘辛炒め ○中華風冷奴 ○杏ゼリー  ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○りんごジュース	○御飯 ○鯖の塩焼き ○冬瓜の煮物 ○ほうれん草のお浸し ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○レモンティー	○★父の日★ ○帆立と生姜の炊込ご飯 ○赤魚の粕漬け ○炊き合わせ ○枝豆腐 ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○マスカットゼリー
夕食	○御飯 ○サバの煮付け ○白菜の煮びたし ○セロリの酢の物 ○果物缶(白桃)	○御飯 ○ムールサの照り焼き ○もやしのおかか炒め ○菜花のサビ和え ○清汁	○御飯 ○牛肉のすき煮 ○隠元の甘辛炒め ○キャベツのソテー和え ○果物缶(みかん)	○御飯 ○五目卵焼き 和風あん ○ちぎり揚げの煮物 ○かまの和風炒め ○果物缶(洋梨)	○御飯 ○カレイのムニエル オニオソース ○肉団子のコンソメ煮 ○カリフラワーサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○鶏肉の山椒焼き ○南瓜の煮物 ○いんげんの和えもの ○味噌汁	○御飯 ○キャベツのそぼろ炒め ○スナップの炒め煮 ○ひじきサラダ ○清汁
栄養量目安	[エネルギー] 1566 kcal [タンパク質] 61.2 g [脂質] 35.9 g [炭水化物] 259.6 g [食塩相当] 6.1 g	[エネルギー] 1531 kcal [タンパク質] 68.2 g [脂質] 39.8 g [炭水化物] 216.4 g [食塩相当] 6.8 g	[エネルギー] 1576 kcal [タンパク質] 63.6 g [脂質] 31.9 g [炭水化物] 267.1 g [食塩相当] 6.0 g	[エネルギー] 1553 kcal [タンパク質] 57.0 g [脂質] 34.5 g [炭水化物] 258.7 g [食塩相当] 6.9 g	[エネルギー] 1560 kcal [タンパク質] 62.8 g [脂質] 37.2 g [炭水化物] 247.9 g [食塩相当] 7.4 g	[エネルギー] 1559 kcal [タンパク質] 63.1 g [脂質] 43.9 g [炭水化物] 242.8 g [食塩相当] 6.8 g	[エネルギー] 1560 kcal [タンパク質] 66.7 g [脂質] 34.3 g [炭水化物] 252.4 g [食塩相当] 7.2 g

	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
朝食	○御飯 ○オムレツ ○大根サラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○御飯 ○じゃが芋と汁の煮物 ○キャベツの梅和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○ソーセージと野菜ソテー ○春菊のお浸し ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○薩摩揚げの炒め煮 ○めかぶのさっぱり和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○冬瓜と真丈の煮物 ○カリフラワー和風あえ ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉と白菜のソテー ○キャベツとコーンと和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○玉子粥 ○竹輪と大根の煮物 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト
昼食	○郷土食 静岡メニュー ○かき揚げ丼(桜海老) ○チゲン菜とシラの煮浸し ○冷やし茄子の味噌田楽 ○お茶割り  ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○カフェオレ	○御飯 ○豚肉の葱塩炒め ○わかめと野菜のトマト煮 ○グリーンサラダ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○アップルティ	○御飯 ○シルバーの照り焼き ○スナップのソテー ○小エビのサラダ ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○梅ゼリー	○御飯 ○和風ハンバーグ ○ビーマンのソテー ○アスパラの柚子ドレ和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○あずきパバロア	○御飯 ○蕪大根 ○じゃが芋の金平 ○いんげんの辛子和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○キャラメルプリン	○御飯 ○旨辛肉豆腐 ○さつま芋の甘煮 ○ブロッコリーの旨塩ドレ和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パインムース	○御飯 ○豚肉のハニーステッド炒め ○もやしの炒め煮 ○モロヘイヤのポン酢和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏仁豆腐
夕食	○御飯 ○鱈の幽庵焼き ○三色稲荷の煮物 ○かぼちゃのピーナツ和え ○味噌汁	○御飯 ○めばるの煮付け ○もやしの生姜炒め ○かぶのなめ茸和え ○果物缶(白桃)	○御飯 ○鶏肉の四川風炒め ○チゲン菜の炒め煮 ○ナムル ○清汁	○御飯 ○帆立と野菜のクリーム煮 ○きのこソテー ○トマトサラダ ○果物缶(みかん)	○御飯 ○豚肉の甘酢炒め ○はんぺんの煮物 ○小松菜のごま和え ○味噌汁	○御飯 ○ホキのあんかけ ○納豆草の炒め物 ○オクラのおかか和え ○清汁	○御飯 ○太刀魚の味噌焼き ○海老しゅうまい ○胡瓜のドレ和え ○味噌汁
栄養量目安	[エネルギー] 1629 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂質] 38.9 g [炭水化物] 259.9 g [食塩相当] 7.0 g	[エネルギー] 1500 kcal [タンパク質] 63.7 g [脂質] 29.5 g [炭水化物] 251.4 g [食塩相当] 6.3 g	[エネルギー] 1513 kcal [タンパク質] 63.3 g [脂質] 37.1 g [炭水化物] 237.2 g [食塩相当] 7.5 g	[エネルギー] 1616 kcal [タンパク質] 58.5 g [脂質] 41.9 g [炭水化物] 259.1 g [食塩相当] 7.0 g	[エネルギー] 1565 kcal [タンパク質] 65.4 g [脂質] 35.6 g [炭水化物] 255.8 g [食塩相当] 7.5 g	[エネルギー] 1536 kcal [タンパク質] 65.1 g [脂質] 31.9 g [炭水化物] 257.5 g [食塩相当] 6.4 g	[エネルギー] 1561 kcal [タンパク質] 64.5 g [脂質] 43.0 g [炭水化物] 232.3 g [食塩相当] 7.5 g

	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
朝食	○御飯 ○大豆とツの野菜汁 ○卵サラダ ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○里芋の味噌煮 ○いんげんのお浸し ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁					
昼食	○御飯 ○ほっけの塩麹焼き ○茄子の土佐煮 ○かぶのゆかり和え ○清汁	○御飯 ○たら野菜あんかけ ○パコノ炒め物 ○カリフラワーサラダ ○コーンスープ					
夕食	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチティー	○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○水ようかん					
夕食	○御飯 ○ロールキャベツ ○アスパラのモロヘイヤ炒め ○南瓜サラダ ○果物缶(黄桃)	○御飯 ○鶏肉の幽庵焼き ○スナッパの甘辛炒煮 ○人参の練りごま和え ○味噌汁					
栄養量目安	[エネルギー] 1576 kcal [タンパク質] 61.6 g [脂質] 43.2 g [炭水化物] 242.3 g [食塩相当] 6.4 g	[エネルギー] 1550 kcal [タンパク質] 61.6 g [脂質] 30.0 g [炭水化物] 265.9 g [食塩相当] 6.8 g					

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願いいたします。

