

# 6月献立表

## 季節の移り変わりを、旬の食材から

11日には入梅の日で、15日には父の日になんだお食事をご提供いたします。  
6月は春の食材が終わりを迎え、夏の食材が走りの時期を迎えます。  
夏野菜や枝豆など、季節の移り変わりをお食事感じていただけましたら幸いです。



6月1日(日)



朝食						御飯 ベーコンと野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア
昼食						御飯 メンチカツ 切り昆布の煮物 卵豆腐 すまし汁 ミニケーキ
おやつ						塩まんじゅう
夕食						麦ごはん さわらのはちみつ照り焼き ピーマンの塩金平 とろろ 赤だし
1日計						エネルギー:1711kcal 夕パキ:56.2g 脂質:55.7g 食塩相:9.7g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 6月献立表

2025年6月6日～6月8日

	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)	6月8日(日)
							
朝食	御飯 ちくわの和風あんかけ スナップえんどうの磯和え たいみそ 味噌汁 野菜ジュース	パン コンソメスープ ポイルウインナー ポテトサラダ 牛乳	御飯 野菜の海老炒め 納豆 大根の和え物 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 おくらの生姜和え のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 ふんわり真丈と野菜の煮物 カリフラワーの和え物 梅干し 味噌汁 フルーツ	御飯 目玉焼き 千切り野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 あぶらかれいの バターポン酢 真砂炒め アスパラのおかか和え すまし汁	塩ラーメン かに風味焼売 ザーサイ和え マンゴープリン	<b>からだ元気</b> 【梅雨を元気に乗り切ろう】 麦御飯、豚肉の黒酢炒め 冬瓜のかにかまあん トマトのせ冷奴 玉ねぎとにらのスープ	御飯 サーモンフライ 焼きビーフン 白菜のゆず和え すまし汁	五目ちらし寿司 ごぼうのそぼろ炒め キャベツの塩昆布和え すまし汁 りんごヨーグルト	ゆかり御飯 めばるの塩麴焼き さつま芋の含め煮 わさび豆腐 味噌汁	豆のカレーライス 福神漬け かにかまサラダ コンソメスープ いちごムース
おやつ	抹茶ゼリー	いちごスペシャル	ミニピーナツパン	ピーチゼリー	クリームブッセ	メープルパンケーキ	プチシュー
夕食	御飯 豚肉の香味炒め 里芋の白煮 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 鶏肉の梅煮 ピーマンの塩炒め 浅漬け すまし汁	御飯 赤魚の甘辛煮 しろ菜の煮浸し 春雨とわかめの和え物 すまし汁	御飯 鶏肉の山椒焼き 大豆五目煮 たたき胡瓜 味噌汁	御飯 あじの照り焼き ほうれん草と えのきのさっと煮 うの花 味噌汁	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め ぜんまいの炒め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	御飯 白身魚の煮付け 五目金平 長芋の酢の物 味噌汁
1日計	1日計 1392kcal タンパク:55.1g 脂質:26.4g 食塩相:7.9g	1日計 1658kcal タンパク:58.6g 脂質:51.2g 食塩相:10.9g	1日計 1399kcal タンパク:61.3g 脂質:30.4g 食塩相:7.8g	1日計 1630kcal タンパク:57.0g 脂質:50.3g 食塩相:8.1g	1日計 1403kcal タンパク:52.9g 脂質:27.7g 食塩相:8.4g	1日計 1448kcal タンパク:54.2g 脂質:29.1g 食塩相:10.8g	1日計 1444kcal タンパク:56.2g 脂質:32.9g 食塩相:9.0g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 6月献立表

2025年6月9日～6月15日

	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)	6月15日(日)
							
朝食	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 白菜と油揚げのお浸し のり佃煮 味噌汁 フルーツ	パン ポトフ風 アスパラのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身の煮物 納豆 スナップえんどうのサラダ 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ オムレツ フルーツ 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 アスパラの和え物 のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 炒り卵 スナップえんどうのサラダ たいみそ 味噌汁 ジョア	御飯 さつま揚げの含め煮 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 さばの幽庵焼き なすの田楽 トマトの葱だれ すまし汁	御飯 鶏肉と野菜のうま煮 たけのこのおかか炒め ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	<b>【入梅】</b> さっぱり梅うどん 具入り卵焼き おくらの和え物 あじさいゼリー	御飯 ほっけのもろみ味噌焼き 白菜の旨煮 きゅうりの酢の物 すまし汁	チキンドリア ほうれん草のソテー コーンサラダ コンソメスープ	御飯 あじの香味ソース なすの田舎煮 長芋の梅だれ すまし汁	<b>【特別食】</b> 菜彩鶏の焼き鳥丼 ゆで枝豆 姫高野の炊き合わせ すまし汁 なだ万 白あんプリン
おやつ	抹茶蒸しパン	ロールケーキ (コーヒー)	エクレア	ぼたぼた焼き(煎餅)	ショコラスペシャル	抹茶ようかん	ワッフル
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうの山椒炒め ほうれん草と しめじの和え物 味噌汁	御飯 卵と海老のチリソースがけ 春雨の旨煮 即席漬け 中華スープ	御飯 ハンバーグ 和風玉葱ソース 里芋の明太あん キャベツの塩昆布和え すまし汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き ひじきの煮物 しろ菜と ほたて風味の和え物 味噌汁	菜飯 助宗たらの三つ葉あん れんこん金平 大根のしそ和え 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ かに風味焼売 レタスのナムル 中華スープ	御飯 あぶらかれのいわさび醤油 ピーマンの塩炒め トマトの和え物 味噌汁
1日計	1日計 1598kcal タンパク:51.7g 脂質:53.7g 食塩相:7.8g	1日計 1639kcal タンパク:65.1g 脂質:49.4g 食塩相:8.2g	1日計 1537kcal タンパク:64.2g 脂質:35.2g 食塩相:9.2g	1日計 1370kcal タンパク:56.2g 脂質:34.3g 食塩相:8.2g	1日計 1516kcal タンパク:52.7g 脂質:38.8g 食塩相:9.3g	1日計 1595kcal タンパク:58.1g 脂質:39.3g 食塩相:8.5g	1日計 1484kcal タンパク:62.2g 脂質:16.5g 食塩相:5.4g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 6月献立表

2025年6月16日～6月22日

	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)	6月22日(日)
							
朝食	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 チンゲン菜の和え物 梅干し 味噌汁 野菜ジュース	パン ポタージュ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 目玉焼き 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン コンソメスープ ボイルウインナー フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 小松菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 乳酸菌飲料	御飯 魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 納豆 ゆかり和え 味噌汁、フルーツ	御飯 かにのふわふわ豆腐と 冬瓜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁、ヨーグルト
昼食	炊き込み御飯 赤魚の葱蒸し たけのこのおかか炒め かぶのしらす和え すまし汁	スパゲッティナポリタン アスパラのガーリックソテー コンソメスープ ゼリー入りフルーツポンチ	<b>【認知症予防 長寿ごはん】</b> 麦入り枝豆ごはん 蒸し鶏の葱生姜だれ 南瓜のごま煮 大根の梅和え 味噌汁	御飯 助宗たらの玉ねぎソース 里芋のそぼろ餡かけ 菜の花のからし和え 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ 切り昆布の煮物 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁	カレーライス 福神漬け ツナサラダ コンソメスープ ピーチゼリー	<b>【駅弁 大分県】</b> じゃこ飯 れんこんの明太子炒め 長芋の塩昆布和え 味噌汁 フルーツあんみつ
おやつ	バウムクーヘン(チョコ)	カステラ	パンナコッタ	ところてん(酢醤油)	牛乳プリン	ソフトクレープ(いちご)	バターケーキ
夕食	御飯 牛肉豆腐 れんこんの味噌炒め おくらの三杯酢 味噌汁	御飯 豚肉のコク旨炒め さつま芋の甘煮 いんげんのくすみ和え 味噌汁	御飯 さばの照り焼き がんもの炊き合わせ ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 つくね焼き 冬瓜のほたて風味あん 春雨サラダ すまし汁	御飯 白身魚のわさび醤油 切干大根の煮物 冷奴 味噌汁	御飯 めばるの煮付け ピーマンの炒め物 トマトの和え物 味噌汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め なすの含め煮 卵豆腐 すまし汁
1日計	1杯*:-:1404kcal タバク:53.3g 脂質:29.9g 食塩相:8.3g	1杯*:-:1740kcal タバク:50.1g 脂質:42.9g 食塩相:10.2g	1杯*:-:1527kcal タバク:68.2g 脂質:41.9g 食塩相:8.6g	1杯*:-:1440kcal タバク:58.4g 脂質:43.6g 食塩相:9.1g	1杯*:-:1429kcal タバク:61.2g 脂質:34.6g 食塩相:8.4g	1杯*:-:1418kcal タバク:52.3g 脂質:32.7g 食塩相:8.7g	1杯*:-:1720kcal タバク:51.5g 脂質:60.1g 食塩相:8.5g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 6月献立表 2025年6月23日～6月29日

	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)
							
朝食	御飯 ツナと野菜の炒め物 小松菜のゆず和え 梅干し 味噌汁 乳酸菌飲料	パン コンソメスープ ミートボール フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 キャベツの和え物 漬物 味噌汁 ジョア	パン カレー風味スープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げの和風あんかけ マカロニサラダ のり佃煮 味噌汁 野菜ジュース	御飯 がんもと野菜の煮物 おくらの和え物 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のかにかまあん わかめの三杯酢 味噌汁	御飯 麻婆なす ピーマンとイカの炒め物 ちんげん菜のナムル 中華スープ	<b>【特別食】</b> 実演 手打ち蕎麦 野菜天婦羅 (茄子、南瓜、アスパラガス) 胡瓜としらすの酢の物 白桃羊羹	御飯 さわらの揚げ浸し ひじきの煮物 大根の塩麹漬け すまし汁	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 玉子焼き ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁	御飯 赤魚のみりん漬け焼き かぶのそぼろ餡かけ 京五色漬け 味噌汁	ハヤシライス じゃが芋の ガーリックバター炒め コンソメスープ マスカットゼリー
おやつ	きなこまんじゅう	雪の宿(煎餅)	ドーナツ	バタークッキー	たい焼き	ぶどうゼリー	薄皮こしあんパン
夕食	御飯 卵と海老のチリソースがけ ブロッコリーの炒め物 かぶの和え物 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 ごぼうとさつま揚げの炒め物 わさび豆腐 すまし汁	御飯 白身魚の香味だれ 大豆五目煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子こしょうだれ ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーの胡桃和え 味噌汁	御飯 牛肉じゃが れんこん金平 かにかまサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の梅だれ なすのくるみ味噌田楽 モロヘイヤのお浸し すまし汁	御飯 鱈の野菜あん 焼きビーフン 浅漬け 味噌汁
1日計	1日計: 1371kcal タンパク: 49.8g 脂質: 31.9g 食塩相: 8.5g	1日計: 1701kcal タンパク: 57.9g 脂質: 68.0g 食塩相: 8.7g	1日計: 1575kcal タンパク: 69.8g 脂質: 46.1g 食塩相: 8.7g	1日計: 1490kcal タンパク: 65.8g 脂質: 24.6g 食塩相: 5.1g	1日計: 1639kcal タンパク: 50.1g 脂質: 46.1g 食塩相: 9.0g	1日計: 1469kcal タンパク: 57.7g 脂質: 37.0g 食塩相: 9.0g	1日計: 1552kcal タンパク: 55.9g 脂質: 37.6g 食塩相: 7.6g

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉



# 6月献立表 2025年6月30日

6月30日(月)



朝食	御飯 ベーコンと野菜のソテー スナップえんどうの和え物 のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト						
昼食	<b>【ご当地：北海道】</b> しょうゆ焼きそば かに風味焼売 メロンゼリー 中華スープ						
おやつ	もみじまんじゅう						
夕食	御飯 蒸し鶏の葱塩麴だれ 里芋の煮っころがし 白菜のゆかり和え 味噌汁						
1日計	1人1食あたり:1592kcal タバク:56.9g 脂質:36.2g 食塩相:10.3g						

1.写真はイメージです。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

サニーステージ北鎌倉

