

# 6月献立表

サニーステージ大和

|     | 2025/6/1 (日)                                               | 2025/6/2 (月)                                              | 2025/6/3 (火)                                          | 2025/6/4 (水)                                                                                     | 2025/6/5 (木)                                                                        | 2025/6/6 (金)                                            | 2025/6/7 (土)                                                                                                                                                                                                     |
|-----|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食  | 玉子ときのこのソテー<br>いんげんのサラダ<br>ジュース パン<br>スープ 413kcal           | さつま揚げと里芋の煮物<br>納豆<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 477kcal              | 鶏団子の煮物<br>ごましょうゆ和え<br>味のり 牛乳<br>御飯 みそ汁 433kcal        | はんぺんの磯辺焼き<br>いんげんのドレッシング和え<br>ふりかけ 牛乳<br>御飯 みそ汁 427kcal                                          | きのこ雑炊<br>じゃが芋のそぼろあんかけ<br>白菜のぼん酢和え<br>漬物 牛乳 402kcal                                  | 大根とがんもの煮物<br>キャベツとハムのマヨネーズ和え<br>佃煮 牛乳<br>御飯 みそ汁 484kcal | つみれの煮物<br>青菜のお浸し<br>漬物 ジョア<br>御飯 みそ汁 366kcal                                                                                                                                                                     |
| 昼食  | チキンソテーマトソース<br>イタリアンサラダ<br>フルーツ<br>御飯 みそ汁 451kcal          | 高菜チャーハン<br>シューマイ<br>春雨サラダ<br>中華スープ 434kcal                | 冷やしサラダうどん<br>野菜コロッケ<br>菜の花のおぼろ和え<br>ヤクルト 644kcal      | サンドイッチバイキング<br> | 鶏肉のマヨ照焼<br>もやしのカレー炒め<br>小松菜の辛子和え<br>御飯 みそ汁 438kcal                                  | カツ煮<br>青梗菜のかに風味あんかけ<br>カリフラワーの甘酢漬<br>御飯 みそ汁 472kcal     | 豚肉のオイスターソース炒め<br>れんこんの炒め煮<br>冷奴<br>御飯 みそ汁 520kcal                                                                                                                                                                |
| おやつ | ぶどうゼリー 52kcal                                              | バナナチョコ 72kcal                                             | 抹茶ミルク寒天 小豆がけ 78kcal                                   |                                                                                                  | カフェオレゼリー 472kcal                                                                    | いちごババロア 101kcal                                         | ココアワッフル 77kcal                                                                                                                                                                                                   |
| 夕食  | 肉じゃが<br>かぶとちくわの炒め物<br>海藻サラダ<br>御飯 みそ汁 493kcal              | 白身魚の味噌マヨ焼<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>煮豆<br>御飯 みそ汁 487kcal      | ロールキャベツのトマト煮<br>ビーフソテー<br>フルーツ<br>御飯 コンソメスープ 500kcal  | かれいの生姜あんかけ<br>里芋の煮物<br>なます<br>御飯 みそ汁 421kcal                                                     | 和風パークソテー<br>冬瓜のくず煮<br>南瓜サラダ<br>御飯 みそ汁 522kcal                                       | さばのねぎ味噌焼<br>なすの煮浸し<br>浅漬<br>御飯 すまし汁 522kcal             | 鶏肉のピザ焼<br>さつまいもの甘煮<br>いんげんのごま和え<br>御飯 みそ汁 480kcal                                                                                                                                                                |
|     | 2025/6/8 (日)                                               | 2025/6/9 (月)                                              | 2025/6/10 (火)                                         | 2025/6/11 (水)                                                                                    | 2025/6/12 (木)                                                                       | 2025/6/13 (金)                                           | 2025/6/14 (土)                                                                                                                                                                                                    |
| 朝食  | ベーコンとブロッコリーのソテー<br>いんげんサラダ<br>ジュース フレンチトースト<br>スープ 353kcal | じゃが芋とさつま揚げの煮物<br>納豆<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 480kcal            | なすとピーマンの味噌炒め<br>わさび和え<br>佃煮 牛乳<br>御飯 みそ汁 487kcal      | かぶの含め煮<br>青梗菜の辛子と和え<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 390kcal                                                   | チーズリゾット<br>大根のコンソメ煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>野菜ジュース 407kcal                                 | がんもの煮付<br>チンゲンサイのお浸し<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 446kcal         | 挽肉とじゃが芋の煮物<br>菜の花のくるみと和え<br>ふりかけ ジョア<br>御飯 みそ汁 447kcal                                                                                                                                                           |
| 昼食  | チキンソテーきのこのソース<br>なすのさっぱり和え<br>フルーツ<br>御飯 みそ汁 441kcal       | びびん丼<br>中華風冷奴<br>キャベツのサラダ<br>わかめスープ 470kcal               | 冷し山かけそば<br>夏野菜の天ぷら<br>オクラのつゆ浸し<br>フルーツ 446kcal        | あじの生姜酢浸し<br>里芋の煮物<br>もやしのナムル<br>御飯 みそ汁 503kcal                                                   | 豚肉の味噌炒め<br>白菜の煮物<br>花野菜サラダ<br>御飯 すまし汁 479kcal                                       | さばと玉ねぎの揚げ漬<br>金平ごぼう<br>なすのおろし和え<br>しょうが御飯 みそ汁 614kcal   | 蒸し鶏の中華風ごまだれ<br>卵ときのこのソテー<br>小松菜のお浸し<br>御飯 みそ汁 537kcal                                                                                                                                                            |
| おやつ | 紅茶ケーキ 114kcal                                              | オレンジゼリー 62kcal                                            | 水辺 55kcal                                             | クレープ(いちご) 84kcal                                                                                 | 豆入り蒸しパン 108kcal                                                                     | 抹茶ババロア 101kcal                                          | 水ようかん 82kcal                                                                                                                                                                                                     |
| 夕食  | 白身魚と野菜の蒸し焼<br>根菜の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>御飯 みそ汁 405kcal         | 鯖の煮付け山椒風味<br>かぼちゃの煮物<br>カリフラワーの梅しそ和え<br>御飯 みそ汁 527kcal    | 鶏肉の赤ワイン煮<br>白菜の炒め物<br>スナックエンドウのサラダ<br>御飯 みそ汁 470kcal  | 豚肉の柳川風<br>れんこん炒り煮<br>キャベツのおかか和え<br>御飯 みそ汁 507kcal                                                | 鶏肉の照焼<br>なすとピーマンのソテー<br>いんげんの生姜和え<br>御飯 みそ汁 470kcal                                 | 肉豆腐<br>里芋のごま和え<br>煮豆<br>御飯 みそ汁 543kcal                  | 回鍋肉<br>シューマイ<br>フルーツ<br>御飯 すまし汁 483kcal                                                                                                                                                                          |
|     | 2025/6/15 (日)                                              | 2025/6/16 (月)                                             | 2025/6/17 (火)                                         | 2025/6/18 (水)                                                                                    | 2025/6/19 (木)                                                                       | 2025/6/20 (金)                                           | 2025/6/21 (土)                                                                                                                                                                                                    |
| 朝食  | スクランブルエッグ<br>カリフラワーサラダ<br>ジュース パン<br>スープ 451kcal           | 竹輪と里芋の煮物<br>納豆<br>佃煮 牛乳<br>御飯 みそ汁 474kcal                 | 野菜炒め<br>いんげんのサラダ<br>ふりかけ 牛乳<br>御飯 みそ汁 442kcal         | ウインナーのケチャップ炒め<br>ごま和え<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 448kcal                                                 | かに風味雑炊<br>がんもと野菜の煮物<br>ブロッコリーのマヨネーズ和え<br>漬物 牛乳 478kcal                              | 里芋のそぼろ煮<br>菜の花のおかか和え<br>佃煮 牛乳<br>御飯 みそ汁 434kcal         | 豆腐サンドの煮物<br>チンゲンサイのお浸し<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 353kcal                                                                                                                                                                |
| 昼食  | 父の日<br>HAPPY FATHER'S DAY                                  | 手作りチキンカツ<br>さつま芋の甘煮<br>大根サラダ<br>御飯 みそ汁 507kcal            | ツナとトマトのスパゲッティ<br>コロッケ<br>グリーンサラダ<br>ほうれん草のスープ 624kcal | 蒸し豚の甘辛ソースがけ<br>キャベツの煮浸し<br>なすの香味和え<br>御飯 みそ汁 494kcal                                             | マカロニグラタン<br>ビーフソテー<br>大根サラダ<br>黒糖ロール スープ                                            | さばの味噌焼<br>青菜の炒め物<br>春雨サラダ<br>御飯 すまし汁 513kcal            | あじフライ<br>冬瓜のくずあんかけ<br>ピーナッツ和え<br>御飯 みそ汁 537kcal                                                                                                                                                                  |
| おやつ | ♡お楽しみおやつ♡                                                  | どら焼き 102kcal                                              | はちみつ蒸しパン 100kcal                                      | カステラ 108kcal                                                                                     | 冷やし白玉ぜんざい 108kcal                                                                   | ドームケーキ 104kcal                                          | シュウクリーム 63kcal                                                                                                                                                                                                   |
| 夕食  | ほっけの塩焼<br>枝豆入りポテトサラダ<br>春雨サラダ<br>御飯 みそ汁 509kcal            | 豚肉のしぐれ煮<br>豆腐の田楽<br>オクラのお浸し<br>御飯 すまし汁 464kcal            | 鶏肉のねぎ塩焼<br>冬瓜の煮物<br>フルーツ<br>御飯 みそ汁 461kcal            | 白身魚のカレー風味焼<br>さつまいもの甘煮<br>もやしの和え物<br>御飯 みそ汁 443kcal                                              | 鯖の梅煮<br>冷奴<br>白菜の和え物<br>御飯 みそ汁 431kcal                                              | 豚肉の生姜炒め<br>切干大根の煮物<br>カリフラワーの甘酢漬<br>御飯 みそ汁 461kcal      | 鶏肉の菜種焼<br>なすのしょうゆ炒め<br>かぼちゃサラダ<br>御飯 みそ汁 584kcal                                                                                                                                                                 |
|     | 2025/6/22 (日)                                              | 2025/6/23 (月)                                             | 2025/6/24 (火)                                         | 2025/6/25 (水)                                                                                    | 2025/6/26 (木)                                                                       | 2025/6/27 (金)                                           | 2025/6/28 (土)                                                                                                                                                                                                    |
| 朝食  | ロールパンサンド<br>大根のサラダ<br>ジュース<br>コンソメスープ 416kcal              | 豚肉と野菜の炒め物<br>納豆<br>佃煮 牛乳<br>御飯 みそ汁 470kcal                | ちくわとじゃが芋の味噌炒め<br>大根の梅和え<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 440kcal    | 肉団子の煮物<br>チンゲンサイの海苔和え<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 471kcal                                                 | 玉子雑炊<br>炒り豆腐<br>オクラのおかか和え<br>漬物 牛乳 481kcal                                          | さつま揚げの甘辛炒め<br>キャベツのしその実和え<br>ふりかけ 牛乳<br>御飯 みそ汁 398kcal  | ツナと大根の煮物<br>ブロッコリーのごま和え<br>漬物 ジョア<br>御飯 みそ汁 387kcal                                                                                                                                                              |
| 昼食  | ハヤシライス<br>白身魚フライ<br>コールスローサラダ<br>スープ 596kcal               | 白身魚となすの揚げおろし煮<br>ブロッコリーのソテー<br>レタスサラダ<br>御飯 みそ汁 453kcal   | 冷やし中華<br>春巻<br>フルーツ<br>スープ 414kcal                    | 美味しい御飯の日<br>  | 手作り豆腐ハンバーグボン酢だれ<br>さつまいもサラダ<br>フルーツ<br>御飯 みそ汁 559kcal                               | 洋風カツレツ<br>ほうれん草のソテー<br>春雨サラダ<br>御飯 みそ汁 585kcal          | かれいの煮付<br>菜の花のお浸し<br>フルーツ<br>御飯 みそ汁 354kcal                                                                                                                                                                      |
| おやつ | 黒糖蒸しパン 89kcal                                              | ピーチゼリー 51kcal                                             | ロールケーキ 121kcal                                        | キャラメルプリン 83kcal                                                                                  | 饅頭 102kcal                                                                          | コーヒゼリー 44kcal                                           | 手作りプリン 65kcal                                                                                                                                                                                                    |
| 夕食  | 麻婆なす<br>カニ入りシューマイ<br>酢の物<br>御飯 中華スープ 531kcal               | 肉団子の甘酢炒め<br>さつま揚げと里芋の煮物<br>いんげんのおかか和え<br>御飯 みそ汁 513kcal   | 炒り鶏<br>ほうれん草のソテー<br>ひじきサラダ<br>御飯 みそ汁 566kcal          | たらのムニエルマトソース<br>肉じゃが<br>なすの香味和え<br>御飯 みそ汁 523kcal                                                | 鶏肉のマリネ<br>大根の煮物<br>昆布和え<br>御飯 みそ汁 463kcal                                           | 鯖の塩焼<br>金平ごぼう<br>煮豆<br>御飯 みそ汁 488kcal                   | 鶏肉の香味焼 葱ソースがけ<br>ごま豆腐<br>酢の物<br>御飯 みそ汁 471kcal                                                                                                                                                                   |
|     | 2025/6/29 (日)                                              | 2025/6/30 (月)                                             | 4日 誕生日会<br>サンドイッチバイキング<br>手作りハンバーグ<br>グリーンサラダ<br>スープ  |                                                                                                  | 25日 美味しい御飯の日<br>ヒレカツ<br>厚焼玉子<br>スナックエンドウの炒め物<br>大根とみょうがのサラダ<br>フルーツ<br>漬物<br>御飯 みそ汁 |                                                         | <div>ナンとは<br/>インドでカレーと一緒に食べられる平焼きパンで、東南アジアで生まれた世界最古のパンの一つです。<br/>小麦粉を水で練って発酵させた生地を、タンドールと呼ばれる壺型の窯の内側の壁に貼り付けて焼いて作られます。</div>  |
| 朝食  | ウインナーと野菜のケチャップ炒め<br>コーンサラダ<br>ジュース パン<br>スープ 341kcal       | 野菜つみれの煮物<br>納豆<br>漬物 牛乳<br>御飯 みそ汁 484kcal                 | 15日 父の日<br>キーマカレー<br>キャベツのソテー<br>海藻サラダ<br>ナン<br>スープ   |                                                                                                  |                                                                                     |                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |
| 昼食  | 豚肉の焼肉風炒め<br>青菜の煮浸し<br>カリフラワーの甘酢漬<br>御飯 みそ汁 470kcal         | 海老とおくらのかき揚げ丼<br>炊き合わせ<br>ほうれん草の金山寺みそ和え<br>御飯 すまし汁 554kcal |                                                       |                                                                                                  |                                                                                     |                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |
| おやつ | バナナマフィン 126kcal                                            | 水無月風 115kcal                                              |                                                       |                                                                                                  |                                                                                     |                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |
| 夕食  | 赤魚の煮付<br>いんげん竹輪の炒め煮<br>なすとみょうがのさっぱり和え<br>御飯 みそ汁 436kcal    | さわらの香味焼<br>切干大根の煮物<br>マカロニサラダ<br>御飯 みそ汁 504kcal           |                                                       |                                                                                                  |                                                                                     |                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。

一富士フードサービス(株)