

# 6月献立表

## 季節の移り変わりを、旬の食材から

11日は入梅、21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でご提供いただけましたら幸いです。



	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 ベーコンと野菜のソテー ほたて風味和え のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	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 がんと野菜の煮物 ごまドレサラダ ふりかけ 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ポターージュ ボイルウインナー フルーツ 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 おくらの磯和え たいみそ 味噌汁 ジョア	御飯 ふんわり真丈の和風あんかけ 納豆 もやしのサラダ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 野菜の魚肉ソーセージ炒め キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ
昼食	御飯 白身魚のもろみ味噌焼き さつま揚げと根菜の煮物 ちんげん菜の和え物 すまし汁 ミニケーキ	スパゲッティミートソース ツナサラダ コンソメスープ フルーツムース	<b>【認知症予防 長寿ごはん】</b> 押麦御飯 鶏むね肉の竜田揚げ ゆずポン酢 豆乳茶碗蒸し ほうれん草のくるみ胡麻和え 味噌汁	御飯 八宝菜 春巻き ナムル 中華スープ	ロールパン 海老マカロニグラタン コーンサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の焼き南蛮 ぜんまいの炒め煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 ほっけのごま漬け焼き 金平ごぼう ちんげん菜の酢味噌がけ すまし汁
おやつ	プリン	ロールケーキ(コーヒー)	いちごスペシャル	星たべよ(煎餅)と甘納豆	青りんごゼリー	ミニピーナツパン	抹茶クリームパンケーキ
夕食	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁	御飯 あぶらかれのわさび醤油 春雨の旨煮 かにかまの和え物 味噌汁	御飯 さばの塩焼き 大豆の炒り煮 長芋の梅かつおがけ すまし汁	御飯 肉団子と野菜の甘辛だれ 南瓜の甘煮 もずく酢 味噌汁	御飯 豚の角煮 ピーマンとイカの炒め物 うの花 味噌汁	御飯 助宗たらのもろみ味噌焼き れんこんのたらこ炒め トマトの和え物 すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグ ビーフン炒め 長芋と水菜の和え物 味噌汁
1日計	1補材*:1509kcal タバコ*:62.1g 脂質*:36.3g 食塩相:8.7g	1補材*:1467kcal タバコ*:59.4g 脂質*:37.3g 食塩相:8.5g	1補材*:1651kcal タバコ*:70.1g 脂質*:52.5g 食塩相:8.9g	1補材*:1679kcal タバコ*:55.7g 脂質*:59.6g 食塩相:8.7g	1補材*:1515kcal タバコ*:49.6g 脂質*:48.1g 食塩相:8.5g	1補材*:1437kcal タバコ*:61.3g 脂質*:30.5g 食塩相:7.6g	1補材*:1330kcal タバコ*:47.8g 脂質*:25.2g 食塩相:8.1g

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

2026年 6月8日～ 6月14日

	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 目玉焼き アスパラのサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ポタージュ ツナと野菜の炒め物 フルーツ 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 キャベツの和え物 たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ウインナー炒め 納豆 カリフラワーの和え物 味噌汁 ジョア	御飯 目玉焼き マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	御飯 ひれかつ 南瓜の煮物 ほうれん草の香味和え すまし汁	<b>【特別食】</b> ビーフシチューオムライス キッシュ コーンサラダ コンソメスープ 季節のフルーツ	御飯 さわらの幽庵焼き 春雨のピリ辛炒め 卵豆腐 すまし汁	<b>【入梅】</b> ツナと梅おろしの冷かけうどん なべしぎ 水菜ともやしの和え物 あじさいゼリー	御飯 牛肉豆腐 ごぼうの山椒炒め なめ茸和え 味噌汁	御飯 助宗たらの揚げ浸し さつま芋のはちみつ金平 大根のしそ和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏のわさび醤油 ブロッコリーのベーコン炒め 冷奴 味噌汁
おやつ	バウムクーヘン	もみじまんじゅう	カステラ	黒糖まんじゅう	コーヒーサンドモカ	バタークッキー	ロールケーキ (チョコ)
夕食	御飯 あじの梅ソース ピーマンの塩金平 白菜のゆず漬け 味噌汁	御飯 赤魚の醤油麹焼き 里芋の明太あん 枝豆腐 味噌汁	御飯 茹で豚 胡麻だれ 切り昆布の炒り煮 磯納豆 味噌汁	御飯 つくねのバターポン酢 白菜のゆず胡椒煮 トマトの和え物 味噌汁	御飯 あぶらかれの野菜あん ひじきの煮物 かにかま和え 味噌汁	御飯 豚肉となすの煮物 冬瓜のほたて風味あん もずく酢 味噌汁	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 花しんじょうの炊き合わせ 胡瓜の旨だし和え すまし汁
1日計	1補料*:1451kcal タバコ*:57.8g 脂質*:33.5g 食塩相:8.9g	1補料*:1579kcal タバコ*:65.7g 脂質*:23.3g 食塩相:5.6g	1補料*:1599kcal タバコ*:64.2g 脂質*:46.6g 食塩相:9.5g	1補料*:1540kcal タバコ*:50.2g 脂質*:58.4g 食塩相:8.4g	1補料*:1429kcal タバコ*:59.5g 脂質*:25.9g 食塩相:8.7g	1補料*:1561kcal タバコ*:59.4g 脂質*:43.4g 食塩相:7.3g	1補料*:1492kcal タバコ*:63.5g 脂質*:41.7g 食塩相:8.7g

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

2026年 6月15日～ 6月21日

	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 がんと野菜の煮物 水菜のごまドレ和え 梅干し 味噌汁 フルーツ	パン 野菜とベーコンの カレー風味スープ タラモサラダ フルーツ 牛乳	御飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 かぶのゆず和え 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ポターージュ ハッシュドポテト フルーツ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 フルーツ	御飯 さつま揚げの和風あんかけ ほうれん草のゆず和え たいみそ 味噌汁 野菜ジュース	御飯 炒り卵 大根サラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼食	<b>【ご当地：京都府】</b> 山椒風味の衣笠丼 なすのゆず味噌田楽 抹茶ゼリーのフルーツあんみつ すまし汁	とろろそば ちくわの磯部揚げ レタスとわかめの和え物 フルーツ	御飯 鶏肉のグリル おろしソース さつま芋の煮物 しろ菜のしらす和え 味噌汁	御飯 白身魚フライと コーンクリームコロッケ 切干大根の煮物 小松菜のくるみ和え 味噌汁	<b>【駅弁・滋賀県】</b> 枝豆御飯・鶏肉のくわ焼き なすの含め煮 おくらのからし和え すまし汁 ピーチムース	御飯 鱈のバターポン酢 ごぼうのピリ辛炒め 長芋の和え物 味噌汁	<b>【特別食・父の日】</b> 新生姜御飯 天ぷら盛り合わせ 豚角煮 うざく すまし汁・デザート
おやつ	ソフトクレープ(バナナ)	紅茶ケーキ	塩まんじゅう	人形焼き	たい焼き	ロールケーキ(バニラ)	<b>【父の日】</b> ビール風りんごゼリー
夕食	御飯 豚肉の塩レモン炒め 大豆の炒り煮 ほうれん草の生姜和え 味噌汁	御飯 めばるの甘辛煮 たけのこの炒め物 胡瓜の塩昆布和え すまし汁	御飯 ほっけの山椒焼き ピーマンとイカの塩炒め 塩だれキャベツ すまし汁	御飯 豚肉のんにく醤油焼き ブロッコリーのかにかまあん トマトの大葉和え すまし汁	御飯 あじの焼き浸し さつま芋のバター炒め ごま豆腐 白味噌だれ すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ 白滝の明太子炒め いんげんのくるみ味噌がけ すまし汁	御飯 あぶらかれのゆず胡椒ソース 里芋のかにかまあん 浅漬け 味噌汁
1日計	1日計 1558kcal タバク*:51.3g 脂質*:44.5g 食塩相:8.8g	1日計 1469kcal タバク*:54.8g 脂質*:40.4g 食塩相:8.6g	1日計 1474kcal タバク*:60.1g 脂質*:28.8g 食塩相:8.0g	1日計 1664kcal タバク*:50.9g 脂質*:55.8g 食塩相:8.9g	1日計 1581kcal タバク*:59.5g 脂質*:42.0g 食塩相:8.1g	1日計 1385kcal タバク*:51.3g 脂質*:26.7g 食塩相:8.7g	1日計 1490kcal タバク*:67.7g 脂質*:15.0g 食塩相:5.2g

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

2026年 6月22日～ 6月28日

	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 ふわらか豆腐と野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 フルーツ	パン カレー風味スープ ポイルウインナー フルーツ 牛乳	御飯 お魚ソーセージと野菜の炒め物 ハムともやしの和え物 梅干し 味噌汁 乳酸菌飲料	パン ポターージュ ミートボール フルーツ 牛乳	御飯 かにすり身と野菜の煮物 納豆 大根のゆず和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 ジョア
昼食	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 おくらの酢味噌がけ すまし汁	ソース焼きそば ちんげん菜の旨煮 わかめスープ ピーチムース	<b>【からだ元気：加ゆめたっぷり】</b> 枝豆御飯 さばのミルク味噌煮 切干大根と小松菜のごま炒め 南瓜とチーズのサラダ すまし汁	御飯 酢豚 キャベツの塩昆布和え 即席漬け 中華スープ	カレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ マカロニのスープ	御飯 気仙沼産カツオカツ じゃが芋の味噌マヨ焼き 水菜の和え物 すまし汁	ロールパン チキンのマスタードクリームソース コーンサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ
おやつ	パウンドケーキ (柑橘チーズ)	バウムクーヘン (チョコ)	おにぎりせんべいと甘納豆	ミニクリームパン	豆乳プリン きなこソース	ぶどうゼリー	プチシュー
夕食	御飯 赤魚の幽庵焼き 筍の土佐煮 わさび豆腐 味噌汁	御飯 白身魚の甘辛煮 里芋の田楽 うの花 すまし汁	御飯 鶏肉の明太マヨ焼き れんごんの山椒金平 いんげんのさっぱり和え 味噌汁	御飯 海老と空豆の卵炒め 五目しんじょうの炊き合わせ レタスの和え物 すまし汁	御飯 ほっけのみりん漬け焼き 白滝の明太子炒め ほうれん草のしらす和え すまし汁	御飯 肉団子の甘酢がらめ 焼きビーフン トマトの中華和え 中華スープ	麦ごはん さわらのはちみつ照り焼き 筍の炒め物 とろろ 赤だし
1日計	1日計*:1514kcal タバコ*:50.0g 脂質*:43.6g 食塩相:9.1g	1日計*:1424kcal タバコ*:54.2g 脂質*:36.7g 食塩相:10.0g	1日計*:1729kcal タバコ*:58.5g 脂質*:63.2g 食塩相:9.4g	1日計*:1596kcal タバコ*:56.3g 脂質*:54.3g 食塩相:9.1g	1日計*:1440kcal タバコ*:57.9g 脂質*:28.9g 食塩相:8.5g	1日計*:1585kcal タバコ*:44.8g 脂質*:46.8g 食塩相:8.6g	1日計*:1534kcal タバコ*:62.2g 脂質*:53.4g 食塩相:7.3g

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



# 6月献立表 2026年 6月29日～ 6月30日

	6月29日(月)	6月30日(火)				
						
朝食	御飯 ちくわの和風あんかけ 小松菜の辛子和え たいみそ 味噌汁 フルーツ	パン コンソメスープ ポイルウインナー フルーツ 牛乳				
昼食	御飯 鱈のバターポン酢 真砂炒め アスパラの和え物 すまし汁	冷し中華 かに風味焼売 青りんごゼリー わかめスープ				
おやつ	抹茶ようかん	きなこまんじゅう				
夕食	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 大豆五目煮 もずく酢 味噌汁	御飯 赤魚の甘辛煮 冬瓜のほたて風味あん 卵豆腐 すまし汁				
1日計	1杯* : 1440kcal タンパク* : 60.3g 脂質* : 30.2g 食塩相 : 8.5g	1杯* : 1413kcal タンパク* : 55.9g 脂質* : 36.3g 食塩相 : 10.1g				

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

