

# 6 月 献 立 表

## 季節の移り変わりを、旬の食材から

1 1 日には入梅の日で、1 5 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<br>ベーコンと野菜のソテー<br>マカロニサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ジョア      |
| 昼食    |  |  |  |  |  | 御飯<br>メンチカツ<br>切り昆布の煮物<br>卵豆腐<br>すまし汁<br>ミニケーキ          |
| おやつ   |  |  |  |  |  | 塩まんじゅう                                                  |
| 夕食    |  |  |  |  |  | 麦ごはん<br>さわらはちみつ照り焼き<br>ピーマンの塩金平<br>とろろ<br>赤だし           |
| 1 日 計 |  |  |  |  |  | 1 日 計 : 1711kcal タンパク : 56.2g<br>脂質 : 55.7g 食塩相当 : 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。

サニーステージ洋光台



# 6 月 献 立 表

2025年6月2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<br>ちくわの和風あんかけ<br>スナッペンどうの磯和え<br>たいみそ<br>味噌汁<br>フルーツ                            | パン<br>コンソメスープ<br>ボイルウインナー<br>ポテトサラダ<br>野菜ジュース                                     | 御飯<br>野菜の海老炒め<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                          | パン<br>コンソメスープ<br>ハッシュドポテト<br>フルーツ<br>乳酸菌飲料                                          | 御飯<br>ツナと野菜の炒め物<br>おくらの生姜和え<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>牛乳                                    | 御飯<br>ふんわり真丈と野菜の煮物<br>カリフラワーの和え物<br>梅干し<br>味噌汁<br>フルーツ                              | 御飯<br>目玉焼き<br>千切り野菜サラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                      |
| 昼食  | 御飯<br>あぶらかれいの<br>バターポン酢<br>真砂炒め<br>アスパラのおかか和え<br>すまし汁                             | 塩ラーメン<br>かに風味焼売<br>ザーサイ和え<br>マンゴープリン                                              | <b>からだ元気</b><br>【梅雨を元気に乗り切ろう】<br>麦御飯、豚肉の黒酢炒め<br>冬瓜のかにかまあん<br>トマトのせ冷奴<br>玉ねぎとにらのスープ | 御飯<br>サーモンフライ<br>焼きビーフン<br>うの花<br>すまし汁                                              | 五目ちらし寿司<br>ごぼうのそぼろ炒め<br>キャベツの塩昆布和え<br>すまし汁<br>りんごヨーグルト                              | ゆかり御飯<br>めばるの塩麴焼き<br>さつま芋の含め煮<br>わさび豆腐<br>味噌汁                                       | 豆のカレーライス<br>福神漬け<br>かにかまサラダ<br>コンソメスープ<br>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<br>豚肉の香味炒め<br>里芋の白煮<br>小松菜の辛子和え<br>味噌汁                                         | 御飯<br>鶏肉の梅煮<br>ピーマンの塩炒め<br>浅漬け<br>すまし汁                                            | 御飯<br>赤魚の甘辛煮<br>しろ菜の煮浸し<br>春雨とわかめの和え物<br>すまし汁                                      | 御飯<br>鶏肉の山椒焼き<br>大豆五目煮<br>たたき胡瓜<br>味噌汁                                              | 御飯<br>あじの照り焼き<br>ほうれん草と<br>えのきのさっと煮<br>白菜のゆず和え<br>味噌汁                               | 御飯<br>豚肉と野菜のオイスター炒め<br>ぜんまいの炒め煮<br>モロヘイヤのお浸し<br>味噌汁                                 | 御飯<br>白身魚の煮付け<br>五目金平<br>長芋の酢の物<br>味噌汁                                              |
| 1日計 | エネルギー:1370kcal タンパク:55.3g<br>脂質:26.5g 食塩相:7.9g                                    | エネルギー:1539kcal タンパク:51.1g<br>脂質:44.9g 食塩相:10.2g                                   | エネルギー:1389kcal タンパク:60.3g<br>脂質:30.3g 食塩相:7.8g                                     | エネルギー:1675kcal タンパク:55.2g<br>脂質:50.0g 食塩相:8.3g                                      | エネルギー:1410kcal タンパク:56.4g<br>脂質:30.2g 食塩相:8.3g                                      | エネルギー:1457kcal タンパク:54.2g<br>脂質:29.2g 食塩相:10.8g                                     | エネルギー:1444kcal タンパク:56.2g<br>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。

サニーステージ洋光台



# 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<br>ベーコンと野菜の炒め物<br>白菜と油揚げのお浸し<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>フルーツ                            | パン<br>ポトフ風<br>アスパラのサラダ<br>フルーツ<br>ジョア                                             | 御飯<br>かにすり身の煮物<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                        | パン<br>コンソメスープ<br>オムレツ<br>フルーツ<br>牛乳                                                 | 御飯<br>ウインナーと野菜の炒め物<br>アスパラの和え物<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>乳酸菌飲料                              | 御飯<br>炒り卵<br>スナッペンどうのサラダ<br>たいみそ<br>味噌汁<br>牛乳                                       | 御飯<br>さつま揚げの含め煮<br>マカロニサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>フルーツ                                          |
| 昼食  | 御飯<br>さばの幽庵焼き<br>なすの田舎煮<br>トマトの葱だれ<br>すまし汁                                        | 御飯<br>鶏肉と野菜のうま煮<br>たけのこのおおか炒め<br>ブロッコリーのツナ和え<br>味噌汁                               | 【入梅】<br>さっぱり梅うどん<br>具入り卵焼き<br>おくら和え物<br>あじさいゼリー                                   | 御飯<br>ほっけのもろみ味噌焼き<br>白菜の旨煮<br>きゅうりの酢の物<br>すまし汁                                      | チキンンドリア<br>ほうれん草のソテー<br>コーンサラダ<br>コンソメスープ                                           | 御飯<br>あじの香味ソース<br>なすの田舎煮<br>長芋の梅だれ<br>すまし汁                                          | 特別食<br> |
| 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                                                                              | 【父の日】<br>ビール風ゼリー                                                                           |
| 夕食  | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>ごぼうの山椒炒め<br>ほうれん草と<br>しめじの和え物<br>味噌汁                             | 御飯<br>卵と海老のチリソースがけ<br>春雨の旨煮<br>即席漬け<br>中華スープ                                      | 御飯<br>ハンバーグ<br>和風玉葱ソース<br>里芋の明太あん<br>キャベツの塩昆布和え<br>すまし汁                           | 御飯<br>豚肉のにんにく醤油焼き<br>ひじきの煮物<br>しろ菜と<br>ほたて風味の和え物<br>味噌汁                             | 菜飯<br>助宗たらの三つ葉あん<br>れんこん金平<br>大根のしそ和え<br>味噌汁                                        | 御飯<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>かに風味焼売<br>レタスのナムル<br>中華スープ                                      | 御飯<br>あぶらかれいのわさび醤油<br>ピーマンの塩炒め<br>トマトの和え物<br>味噌汁                                           |
| 1日計 | エネルギー:1606kcal タンパク:51.7g<br>脂質:53.8g 食塩相:7.8g                                    | エネルギー:1583kcal タンパク:62.8g<br>脂質:43.8g 食塩相:8.1g                                    | エネルギー:1436kcal タンパク:61.0g<br>脂質:33.7g 食塩相:8.8g                                    | エネルギー:1412kcal タンパク:57.8g<br>脂質:36.3g 食塩相:8.2g                                      | エネルギー:1516kcal タンパク:52.7g<br>脂質:38.8g 食塩相:9.3g                                      | エネルギー:1684kcal タンパク:62.0g<br>脂質:46.8g 食塩相:8.6g                                      | エネルギー:1489kcal タンパク:62.4g<br>脂質:16.6g 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。

サニーステージ洋光台



# 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<br>ソーセージと野菜の炒め物<br>チンゲン菜の和え物<br>梅干し<br>味噌汁<br>牛乳                               | パン<br>ポタージュ<br>ボイルウインナー<br>フルーツ<br>野菜ジュース                                         | 御飯<br>目玉焼き<br>白菜の和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                      | パン<br>コンソメスープ<br>ハッシュドポテト<br>フルーツ<br>牛乳                                             | 御飯<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>小松菜の和え物<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                | 御飯<br>魚肉ソーセージと<br>野菜の炒め物<br>納豆<br>漬物<br>味噌汁、フルーツ                                    | 御飯<br>かにのふわふわ豆腐と<br>冬瓜の煮物<br>スパゲティサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁、ヨーグルト                          |
| 昼食  | 御飯<br>つくね焼き<br>冬瓜のほたて風味あん<br>枝豆腐<br>味噌汁                                           | きつねそば<br>なすの田楽<br>キャベツの和え物<br>ピーチゼリー                                              | 【認知症予防 長寿ごはん】<br>麦入り枝豆ごはん<br>蒸し鶏の葱生姜だれ<br>南瓜のごま煮<br>大根の梅和え<br>味噌汁                 | 御飯<br>助宗たらの玉ねぎソース<br>里芋のそぼろ餡かけ<br>菜の花のからし和え<br>味噌汁                                  | カレーライス<br>福神漬け<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツポンチ                                       | 御飯<br>鶏の唐揚げ<br>切り昆布の煮物<br>胡瓜のもろみ味噌がけ<br>すまし汁                                        | 御飯<br>ほっけの山椒焼き<br>れんこんの明太子炒め<br>長芋の塩昆布和え<br>味噌汁                                     |
| おやつ | きなこまんじゅう                                                                          | カステラ                                                                              | パンナコッタ                                                                            | ところてん(酢醤油)                                                                          | ソフトクレープ(いちご)                                                                        | 牛乳プリン                                                                               | コーヒーゼリー                                                                             |
| 夕食  | 炊き込み御飯<br>赤魚の葱蒸し<br>たけのこのおかか炒め<br>かぶのしらす和え<br>すまし汁                                | 御飯<br>豚肉のコク旨炒め<br>さつま芋の甘煮<br>いんげんのくるみ和え<br>味噌汁                                    | 御飯<br>さばの照り焼き<br>がんもの炊き合わせ<br>ほうれん草のお浸し<br>すまし汁                                   | 御飯<br>牛肉豆腐<br>れんこんの味噌炒め<br>春雨サラダ<br>すまし汁                                            | 御飯<br>白身魚のわさび醤油<br>切干大根の煮物<br>冷奴<br>味噌汁                                             | 御飯<br>めばるの煮付け<br>ピーマンの炒め物<br>トマトの和え物<br>味噌汁                                         | 御飯<br>豚肉の塩レモン炒め<br>なすの含め煮<br>卵豆腐<br>すまし汁                                            |
| 1日計 | エネルギー:1423kcal タンパク:59.5g<br>脂質:32.7g 食塩相:8.9g                                    | エネルギー:1635kcal タンパク:47.7g<br>脂質:43.9g 食塩相:8.4g                                    | エネルギー:1525kcal タンパク:68.1g<br>脂質:41.9g 食塩相:8.6g                                    | エネルギー:1567kcal タンパク:59.9g<br>脂質:47.9g 食塩相:9.1g                                      | エネルギー:1451kcal タンパク:55.4g<br>脂質:29.0g 食塩相:9.3g                                      | エネルギー:1443kcal タンパク:60.7g<br>脂質:38.0g 食塩相:7.9g                                      | エネルギー:1487kcal タンパク:52.6g<br>脂質:43.0g 食塩相:8.3g                                      |

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。

サニーステージ洋光台



# 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<br>ツナと野菜の炒め物<br>小松菜のゆず和え<br>梅干し<br>味噌汁<br>フルーツ                                 | パン<br>コンソメスープ<br>ミートボール<br>フルーツ<br>ジョア                                            | 御飯<br>ちくわと野菜の煮物<br>キャベツのしらす和え<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳                                  | パン<br>カレー風味スープ<br>スクランブルエッグ<br>フルーツ<br>野菜ジュース                                       | 御飯<br>さつま揚げの和風あんかけ<br>マカロニサラダ<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>牛乳                                         | 御飯<br>がんもと野菜の煮物<br>おくら和え物<br>たいみそ<br>味噌汁<br>ヨーグルト                                   | 御飯<br>目玉焼き<br>ブロッコリーの和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>フルーツ                                     |
| 昼食  | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>冬瓜のかにかまあん<br>わかめの三杯酢<br>味噌汁                                      | 【ご当地：北海道】<br>しょうゆ焼きそば<br>かに風味焼売<br>メロンゼリー<br>中華スープ                                | 御飯<br>さわらの揚げ出し<br>玉子焼き<br>大根の塩麹漬け<br>すまし汁                                         | 御飯<br>豚肉と野菜の甘辛炒め<br>ひじきの煮物<br>ちんげん菜の酢味噌がけ<br>すまし汁                                   | 特別食<br> | 御飯<br>赤魚のみりん漬け焼き<br>かぶのそぼろ餡かけ<br>京五色漬け<br>味噌汁                                       | ハヤシライス<br>じゃが芋の<br>ガーリックバター炒め<br>コンソメスープ<br>マスカットゼリー                                |
| おやつ | バターケーキ                                                                            | 雪の宿(煎餅)                                                                           | ドーナツ                                                                              | たい焼き                                                                                | バタークッキー                                                                                    | ぶどうゼリー                                                                              | 薄皮こしあんパン                                                                            |
| 夕食  | 御飯<br>卵と海老のチリソースがけ<br>ブロッコリーの炒め物<br>かぶの和え物<br>味噌汁                                 | 御飯<br>さばの味噌煮<br>ごぼうとさつま揚げの炒め物<br>わさび豆腐<br>すまし汁                                    | 御飯<br>鶏肉の柚子こしょうだれ<br>大豆五目煮<br>しろ菜のお浸し<br>味噌汁                                      | 御飯<br>白身魚の香味だれ<br>ぜんまいの炒め煮<br>ブロッコリーの胡桃和え<br>味噌汁                                    | 御飯<br>牛肉じゃが<br>れんこん金平<br>かにかまサラダ<br>味噌汁                                                    | 御飯<br>鶏肉の梅だれ<br>なすのくすみ味噌田楽<br>胡瓜の三杯酢<br>すまし汁                                        | 御飯<br>鱈の野菜あん<br>焼きビーフン<br>浅漬け<br>味噌汁                                                |
| 1日計 | エネルギー:1371kcal タンパク:49.3g<br>脂質:35.3g 食塩相:8.5g                                    | エネルギー:1542kcal タンパク:55.3g<br>脂質:49.7g 食塩相:9.3g                                    | エネルギー:1656kcal タンパク:72.4g<br>脂質:53.4g 食塩相:8.7g                                    | エネルギー:1414kcal タンパク:56.7g<br>脂質:35.8g 食塩相:8.0g                                      | エネルギー:1757kcal タンパク:60.8g<br>脂質:36.9g 食塩相:6.2g                                             | エネルギー:1475kcal タンパク:57.5g<br>脂質:36.9g 食塩相:8.9g                                      | エネルギー:1561kcal タンパク:56.0g<br>脂質:37.7g 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。

サニーステージ洋光台



# 6 月 献 立 表

2025年6月30日

6月30日(月)



|     |                                                           |  |  |  |  |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 朝食  | 御飯<br>ベーコンと野菜のソテー<br>スナップエンドウの和え物<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト |  |  |  |  |  |  |
|     | 御飯<br>麻婆豆腐<br>ピーマンとイカの炒め物<br>ちんげん菜のナムル<br>中華スープ           |  |  |  |  |  |  |
|     | おやつ<br>もみじまんじゅう                                           |  |  |  |  |  |  |
|     | 夕食<br>御飯<br>蒸し鶏の葱塩麹だれ<br>里芋の煮っころがし<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁     |  |  |  |  |  |  |
| 1日計 | 1人1食あたり:1483kcal タンパク:56.2g<br>脂質:37.3g 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。

サニーステージ洋光台

