

# 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感じていただけたら幸いです。



	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 五目真丈と野菜の煮物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	パン 魚肉ソーセージのソテー ／温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ 牛乳	御飯 がんと野菜の煮物 キャベツのサラダ のり佃煮 味噌汁 ヨーグルト	パン ボイルウインナー ／ハッシュドポテト コーンクリームスープ フルーツ 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 ちんげん菜ののり浸し たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	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 牛乳	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 ヨーグルト
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 フルーツヨーグルト	<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)	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 豚の角煮 ピーマンとイカの炒め物 うの花 味噌汁	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 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*:1580kcal タバコ*:60.0g 脂質*:44.7g 食塩相:8.6g	1補材*:1412kcal タバコ*:54.4g 脂質*:32.3g 食塩相:9.6g	1補材*:1671kcal タバコ*:71.7g 脂質*:54.5g 食塩相:9.2g	1補材*:1712kcal タバコ*:54.1g 脂質*:67.0g 食塩相:9.8g	1補材*:1393kcal タバコ*:45.5g 脂質*:31.2g 食塩相:7.9g	1補材*:1443kcal タバコ*:60.9g 脂質*:34.0g 食塩相:7.6g	1補材*:1335kcal タバコ*:48.4g 脂質*:25.5g 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。

サニーステージ野比式番館



# 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 アスパラの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン ツナと野菜の炒め物 /ポイルウイナー ポタージュ フルーツ ヨーグルト	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ /ソーセージステーキ コンソメスープ フルーツ ヨーグルト	御飯 ちくわと野菜の生姜煮 納豆 カリフラワーの和え物 味噌汁 牛乳	御飯 ウイナー炒め マカロニサラダ たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 がんもと野菜の煮物 おくらの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳
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	ハヤシライス さつま芋のレーズン煮 ピクルス コンソメスープ	御飯 さわらの幽庵焼き 春雨のピリ辛炒め トマトの和え物 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 フルーツムース	御飯 牛肉豆腐 ごぼうの山椒炒め なめ茸和え 味噌汁	<b>特別食</b> 	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	ばかうけ(煎餅)	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 赤魚の醤油麴焼き 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 卵豆腐 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 冬瓜の海老あんかけ 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補材*:1450kcal タバコ*:57.4g 脂質*:36.6g 食塩相:9.0g	1補材*:1604kcal タバコ*:54.1g 脂質*:39.1g 食塩相:9.3g	1補材*:1635kcal タバコ*:64.5g 脂質*:52.2g 食塩相:9.2g	1補材*:1541kcal タバコ*:51.7g 脂質*:54.5g 食塩相:8.9g	1補材*:1472kcal タバコ*:63.6g 脂質*:32.2g 食塩相:8.6g	1補材*:1637kcal タバコ*:60.0g 脂質*:35.0g 食塩相:5.0g	1補材*:1428kcal タバコ*:61.2g 脂質*:36.6g 食塩相:8.8g

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。

サニーステージ野比式番館



# 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 はんぺんと野菜の煮物 水菜のごまドレ和え ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	パン ポイルウインナー /ツナと野菜のソテー カレー風味スープ フルーツ 牛乳	御飯 目玉焼き かぶのゆず和え たいみそ 味噌汁 ヨーグルト	パン バイクドエッグ /ソーセージステーキ ポタージュ フルーツ 牛乳	御飯 野菜の海老炒め しろ菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 ヨーグルト	御飯 肉団子の和風あんかけ 納豆 ほうれん草のゆず和え 味噌汁 牛乳	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 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 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 回鍋肉 冬瓜と海老の中華煮 即席漬け 中華スープ	御飯 チキン南蛮 白滝の明太子炒め いんげんのくるみ味噌がけ すまし汁
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 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 豚肉のにんにく醤油焼き 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 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	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食分*:1556kcal タンパク*:51.7g 脂質*:41.1g 食塩相:8.8g	1食分*:1444kcal タンパク*:56.7g 脂質*:37.9g 食塩相:8.6g	1食分*:1450kcal タンパク*:58.6g 脂質*:33.4g 食塩相:7.3g	1食分*:1655kcal タンパク*:53.2g 脂質*:56.5g 食塩相:8.1g	1食分*:1588kcal タンパク*:60.8g 脂質*:42.3g 食塩相:8.3g	1食分*:1521kcal タンパク*:62.1g 脂質*:40.5g 食塩相:7.4g	1食分*:1541kcal タンパク*:62.0g 脂質*:45.6g 食塩相:7.9g

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。

サニーステージ野比式番館



# 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 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン ボイルウインナー /野菜炒め カレー風味のスープ フルーツ ヨーグルト	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	パン ソーセージステーキ /温野菜サラダ ポタージュ フルーツ ヨーグルト	御飯 いわしつみれの煮物 納豆 大根のゆず和え 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージソテー 三色サラダ 梅びしお 味噌汁 ヨーグルト	御飯 目玉焼き マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳
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 やわらか杏仁	<b>特別食</b> 	カレーライス 福神漬け 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	<b>【からだ元気：加ゆみたっぷり】</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	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	ミニクリームパン	豆乳プリン きなこソース	抹茶ようかん	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 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き れんごんの山椒金平 いんげんのさっぱり和え 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 トマトの和え物 すまし汁	御飯 海老と空豆の卵炒め 五目しんじょうの炊き合わせ 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 レタスの和え物 中華スープ	麦ごはん さわらのほちみつ照り焼き 筍の炒め物 とろろ 赤だし
1日計	1食材*:1546kcal タンパク*:52.6g 脂質*:46.4g 食塩相:9.2g	1食材*:1422kcal タンパク*:54.0g 脂質*:35.5g 食塩相:9.9g	1食材*:1566kcal タンパク*:60.3g 脂質*:31.7g 食塩相:5.5g	1食材*:1511kcal タンパク*:49.8g 脂質*:38.3g 食塩相:8.7g	1食材*:1582kcal タンパク*:64.1g 脂質*:44.3g 食塩相:9.4g	1食材*:1673kcal タンパク*:54.2g 脂質*:56.9g 食塩相:9.7g	1食材*:1567kcal タンパク*:63.0g 脂質*:58.5g 食塩相:7.4g

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。

サニーステージ野比式番館



# 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 ヨーグルト	パン ハッシュドポテト /ミートボール コーンクリームスープ 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	ぶどうゼリー	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食あたり:1459kcal タンパク質*:61.2g 脂質*:33.9g 食塩相:8.5g	1食あたり:1436kcal タンパク質*:55.4g 脂質*:32.6g 食塩相:10.4g				

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。

サニーステージ野比式番館

