

予定献立表 2026年6月



阿久和地域
ケアプラザ



日	月	火	水	木	金	土
	1 和風五子焼き シュウマイ なすの和え物 炊き込みご飯 味噌汁 599Kcal オレンジゼリー(フルーツ)	2 カレーの煮付け きのこの和風炒め 千ゲン菜のごま和え とうもろこしご飯 豚汁 518Kcal しっとりどら焼き(こしあん)	3 鶏肉の梅煮 白菜のかに風味あんかけ おくら和え物 わかめご飯 味噌汁 535Kcal フルーツのパウンドケーキ	4 豚肉の生姜焼き風 小松菜のソテー 冷奴 枝豆ご飯 味噌汁 582Kcal レモンケーキ	5 メバルの味噌漬け焼き 春雨の炒め物 かぼちゃサラダ 赤飯風小豆ご飯 すまし汁 556Kcal ストロベリーゼリー(フルーツ)	6 鶏天 じゃが芋の煮物 黒豆もやしの中華風サラダ ゆかりご飯 すまし汁 522Kcal 青梅ようかん
	7 鶏肉のオイスター炒め ミニコロケ 黒豆もやしと干しエビの和え物 菜めし 味噌汁 572Kcal ミニパックココアワッフル	8 冷やしぶっかけそうめん かんもの煮物 大根サラダ ご飯(小) 553Kcal バームクーヘン	9 豚丼 かぼちゃの煮物 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 漬物 534Kcal 杏仁豆腐(フルーツ)	10 アジフライ 鶏レバーのしくれ煮 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ 514Kcal ハハロアソースストロベリー(ストロベリーソース)	11 鶏肉の香味焼き さつまいもの煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 528Kcal もみじまんじゅう	12 どら豆のキーマカレー カリフラワーのソテー キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ 福神漬け フルーツ(オレンジ) 587Kcal しっとりどら焼き(カスタード)
14 豆腐の五目うま煮 れんごんの塩麹炒め オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 500Kcal フルーツのパウンドケーキ	15 たら味噌マヨ焼き 小松菜の煮びたし ひじきとごぼうのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ 516Kcal 杏仁豆腐(フルーツ)	16 冷やし中華 切干大根煮 おくらゆかり和え ご飯(小) フルーツ 569Kcal ふんわりバターケーキ	17 豚肉の山椒焼き 麩と野菜の煮物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 565Kcal ストロベリーゼリー(フルーツ)	18 さばのみぞれあんかけ ひじきの煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 547Kcal バームクーヘン(チョコ)	19 厚揚げと野菜のどぼろ煮 きのこの和風炒め 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 517Kcal しっとりどら焼き(こしあん)	20 厚揚げとコンのどぼろちゃんぽん 冬瓜の生姜スープ煮 海藻サラダ ご飯 すまし汁 漬物 543Kcal ミニパックカスタードワッフル
21 豚肉のしくれ煮 キャベツのソテー わかめの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 507Kcal もみじまんじゅう	22 鶏つくね(和風おろしソース) 卵焼きと枝豆 おくら梅和え ご飯 味噌汁 漬物 531Kcal ハンケーキ(ホイップ・マンゴーソース)	23 あじの南蛮漬け 冬瓜の生姜あんかけ 白菜と干しエビのナムル ご飯 味噌汁 漬物 516Kcal バームクーヘン	24 肉まつねうどん れんごんの和風炒め ピーマンともやしの塩昆布和え ご飯(小) フルーツ 550Kcal レモンケーキ	25 メンチカツ フロッキーのソテー 豆とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 578Kcal ハハロアソースストロベリー(ストロベリーソース)	26 白身魚のムニエル・バター醤油 卵の花 ほうれん草の菜種和え クコの実炊き込みご飯 味噌汁 525Kcal ミニパックココアワッフル	27 大豆ミートのハンバーグ かぼちゃの煮物 いんげんのゆかり和え ご飯 和風スープ 531Kcal 大納言
28 チキンカレーライス きのこのソテー 切干大根のサラダ コンソメスープ 福神漬け フルーツ 592Kcal ふんわりバターケーキ	29 豚肉の塩昆布炒め さつまいもの煮物 千ゲン菜のわさび和え ご飯 味噌汁 漬物 561Kcal 青りんごゼリー(フルーツ)	30 夏越ごはん なすのどぼろあん わかめの酢味噌和え トマトと卵のスープ フルーツ(パイン) 589Kcal オレンジゼリー(フルーツ)				