

2026年06月01日 月曜日	
献立名/食品名	一人分量 単位
【あじフライ】	
●・あじフライ	1枚
・白絞油	6g
【無限ピーマン】	
・ピーマン	20g
・もやし	30g
・まぐろ油漬	10g
・ごま油	0.5g
・塩昆布	1g
・食塩	0.3g
・煎り白ごま	1g
	1個
【切干大根のピリ辛炒め】	
・切干大根	6g
・豚もも細切り	10g
・にんじん	10g
・油揚げ	5g
★・トウバンジャン	0.3g
・上白糖	1.5g
・しょうゆ	2.8g
・本みりん	1g
・ごま油	1g
・水	10g
【アロココリとコンのソテー】	
・冷凍ブロッコリー	30g
・キャベツ	20g
・ホールコーン	10g
・サラダ油	0.5g
・食塩	0.15g
・こしょう	0.02g
【すまし汁】	
・鶏胸皮つき小間切肉	10g
・こまつな	5g
・冷凍豆腐	15g
・えのきたけ	5g
・長ねぎ	5g
・しょうゆ	1.4g
・食塩	0.6g
・けずり節(だしパック)	2g
・水	100g
【麦ごはん】	
・精白米	100g
・米粒麦	10g
・水	145g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1本

2026年06月02日 火曜日	
献立名/食品名	一人分量 単位
【照焼きチキン】	
・鶏もも皮つき切身(30g)	2枚
・しょうゆ	1g
・清酒	1g
・黒糖	1g
・しょうゆ	2g
・本みりん	1g
・はちみつ	0.5g
・レモン果汁	0.1g
・水	3g
・でんぷん	0.2g
【なすのミートパンネ】	
・なす	30g
・サラダ油	1g
・パンネマカロニ	10g
・にんじん	15g
・豚肩挽き肉	15g
・玉葱	20g
・サラダ油	0.5g
・トマトピューレ	7g
★・トマトケチャップ	7g
★・ウスターソース	2.5g
・食塩	0.15g
・こしょう	0.03g
・粉チーズ	3g
・パセリ	0.5g
【キャベツのサラダ】	
・ホールコーン	10g
・キャベツ	30g
・にんじん	5g
・サラダ油	2.5g
・ごま油	0.5g
・しょうゆ	1g
・酢	2g
・食塩	0.3g
・こしょう	0.01g
【もやしと豚肉のソテー】	
・もやし	40g
・玉葱	20g
・豚肩小間切肉	10g
・しょうゆ	0.5g
・清酒	0.5g
・サラダ油	0.5g
・食塩	0.15g
・こしょう	0.02g
【ごはん】	
・精白米	110g
・水	138.75g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1本

2026年06月03日 水曜日	
献立名/食品名	一人分量 単位
【ほっけの塩焼き】	
・ほっけ(60g)	1個
・しょうゆ	1.2g
・清酒	0.6g
・食塩	0.25g
【小松菜ともやしの煮浸し】	
・こまつな	30g
・もやし	30g
・油揚げ	5g
・上白糖	0.5g
・しょうゆ	2.8g
・かつお節系削り	0.5g
	1個
【凍り豆腐のからあげごまみそだれ】	
・凍り豆腐	8g
・かつおだし	0.15g
・薄口しょうゆ	1.2g
・水	4g
・小麦粉	3.5g
・でんぷん	7g
・白絞油	2g
・赤みそ	3.2g
・三温糖	1.6g
・本みりん	1.6g
・水	2.4g
・煎り白すりごま	0.8g
・煎り白ごま	0.8g
【肉じゃが】	
・じゃがいも	30g
・豚肩小間切肉	8g
・にんじん	6g
・玉葱	15g
・つきこんにゃく	6g
・グリーンピース	1g
・干し椎茸スライス	0.3g
・サラダ油	0.6g
・上白糖	0.9g
・しょうゆ	2g
・水	6g
【沢煮椀】	
・豚もも細切り	10g
・ごぼう	10g
・にんじん	10g
・えのきたけ	7g
・だいこん	15g
・万能ねぎ	2g
・しょうゆ	2g
・食塩	0.5g
・清酒	0.5g
・けずり節(だしパック)	2.4g
・こんぶ(だし用)	0.1g
・だし汁	90g
【ごはん】	
・精白米	110g
・水	138.75g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1本

2026年06月04日 木曜日	
献立名/食品名	一人分量 単位
【オムレツ&チリコンカン】	
●・プレーンオムレツ	1個
・大豆水煮	20g
・豚もも挽き肉	25g
・玉葱	25g
・にんにく	0.3g
・マーガリン	1g
・トマトピューレ	5g
★・トマトケチャップ	5g
★・とんかつソース	2g
・食塩	0.45g
・こしょう	0.02g
・チリパウダー	0.04g
・水	3g
・がらすープ	0.3g
・小麦粉	1g
【コールスロー】	
・キャベツ	30g
・きゅうり	5g
・ホールコーン	5g
★・ハム	5g
★・マヨネーズ	3.5g
・しょうゆ	2g
・上白糖	0.3g
・レモン果汁	0.5g
【きのこのしょうゆ炒め】	
・エリンギ	20g
・えのきたけ	10g
★・ベーコン	10g
・サラダ油	1g
・食塩	0.2g
・こしょう	0.02g
・薄口しょうゆ	1g
【ごはん】	
・精白米	110g
・水	138.75g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1本

2026年06月05日 金曜日	
献立名/食品名	一人分量 単位
【ブルコギ】	
・豚もも小間切	40g
・しょうゆ	5g
・清酒	3g
・上白糖	1.1g
・コチジャン	0.5g
・にんにく	0.5g
●・アップルソース	7g
・ごま油	2g
・サラダ油	0.8g
・にんじん	12g
・玉葱	20g
・もやし	25g
・赤パプリカ	4g
・にら	6g
・ごま油	0.4g
【チヂミ】	
●・チヂミ	2個
	1個
【ナムル】	
・もやし	35g
★・ハム	5g
・にんじん	10g
・こまつな	10g
・長ねぎ	2g
・ごま油	1g
・上白糖	0.8g
・しょうゆ	3g
・煎り白すりごま	1g
【ごまだんご】	
●・ごまだんご	1個
・白絞油	3g
【わかめスープ】	
・鶏もも皮なし小間切	10g
・冷凍わかめ	7g
・冷凍豆腐	15g
・長ねぎ	10g
・古根しょうが	0.3g
・しょうゆ	1.25g
・食塩	0.53g
・こしょう	0.02g
・鶏ガラパック(だし用)	2g
・スープ	95g
【ごはん】	
・精白米	110g
・水	138.75g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1本

2026年06月08日 月曜日

献立名/食品名	一人分量	
	単位	
【赤魚の和風マリネ】		
・あかうお切り身(60g)	1	切
・しょうゆ	1	g
・清酒	1	g
・でんぶん	5	g
・白絞油	6	g
・しょうゆ	3.5	g
・上白糖	1.5	g
・サラダ油	1.5	g
・酢	2.5	g
・玉葱	20	g
【きゅうりの浅漬け】		
・きゅうり	30	g
・えのきたけ	10	g
・液体塩こうじ	1	g
・しょうゆ	2	g
	1	個
【にんじんとねぎの卵炒め】		
・にんじん	25	g
★・炒り卵	15	g
・長ねぎ	10	g
・にんにく	0.1	g
・しょうゆ	2	g
・上白糖	0.5	g
・ごま油	0.8	g
・かつおだし	0.2	g
【美生柑】		
・美生柑	0.13	個
【じゃがいもと玉ねぎのみそ汁】		
・じゃがいも	20	g
・玉葱	15	g
・冷凍わかめ	7	g
・白みそ	9.5	g
・かつおだし	1	g
・水	140	g
【玄米ごはん】		
・精白米	100	g
・発芽玄米	10	g
・水	145	g
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本

2026年06月09日 火曜日

献立名/食品名	一人分量	
	単位	
【さばのみりん焼き】		
・さば切り身(50g)	1	枚
・古根しょうが	0.4	g
・しょうゆ	2	g
・清酒	0.5	g
・本みりん	2	g
・上白糖	5	g
・しょうゆ	3	g
・本みりん	5	g
・食塩	0.3	g
・清酒	1.2	g
・水	8	g
【キャベツとじゃこのサラダ】		
・キャベツ	35	g
・にんじん	10	g
★・ハム	3	g
★・ちりめんじゃこ	2.5	g
・サラダ油	1	g
・酢	2	g
・しょうゆ	1.8	g
・食塩	0.1	g
・上白糖	0.5	g
	1	個
【かみかみあえ】		
・切干大根	3	g
・糸こんぶ	1.5	g
・にんじん	8	g
・ごま油	0.3	g
・しょうゆ	3.2	g
・酢	1.2	g
・清酒	0.8	g
【ナッツごぼう】		
・ごぼう	25	g
・小麦粉	3	g
・大豆水煮	8	g
・白絞油	1.5	g
・あらびきアーモンド	3	g
・上白糖	2.2	g
・しょうゆ	2.4	g
・本みりん	3	g
・水	1.5	g
【ごはん】		
・精白米	110	g
・水	138.75	g
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本

2026年06月10日 水曜日

献立名/食品名	一人分量	
	単位	
【麻婆豆腐】		
・豆腐	70	g
・豚肩挽き肉	30	g
・たけのこ水煮缶詰	20	g
・長ねぎ	20	g
・にんじん	30	g
・干し椎茸スライス	0.7	g
・にら	5	g
・古根しょうが	0.7	g
・にんにく	0.2	g
・サラダ油	0.8	g
・赤みそ	5	g
・上白糖	1.5	g
・しょうゆ	3	g
・でんぶん	2	g
・ごま油	0.2	g
★・トウバンジャン	0.2	g
・がらすープ	2	g
・スープ	25	g
【くきわかめのナムル】		
・くきわかめ	4	g
・緑豆はるさめ	4	g
・にんじん	5	g
・煎り白ごま	0.5	g
・煎り白すりごま	0.5	g
・しょうゆ	1.5	g
・上白糖	0.5	g
・ごま油	0.5	g
・食塩	0.1	g
【揚げ餃子】		
●・ぎょうざ	2	個
・白絞油	3	g
【中華スープ】		
・鶏モモ皮なし小間切	20	g
・清酒	0.5	g
・液卵	10	g
・ごまつな	10	g
・たけのこ千切り(1t1t)	10	g
・食塩	0.3	g
・ごしょう	0.01	g
・しょうゆ	0.6	g
・でんぶん	0.5	g
・鶏ガラパック(だし用)	2	g
・スープ	80	g
・酢	0.3	g
【アーモンド入り味噌煮干し】		
●・アーモンド入り小魚	1	個
【ごはん】		
・精白米	110	g
・水	138.75	g
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本

2026年06月11日 木曜日

献立名/食品名	一人分量	
	単位	
【いわしバーグ】		
●・いわしバーグ	1	枚
・上白糖	5	g
・しょうゆ	5	g
・本みりん	2	g
・清酒	1	g
・水	15	g
・でんぶん	0.5	g
【ブロッコリーのマヨおかか】		
・ブロッコリー	40	g
★・焼きちくわ	15	g
・しょうゆ	2.3	g
★・マヨネーズ	3	g
・かつお節系削り	1	g
	1	個
【ごまつなとコーンのバター炒め】		
・ごまつな	40	g
・ホールコーン	10	g
・バター	0.25	g
・食塩	0.25	g
・ごしょう	0.01	g
【ポーク梅ハニー】		
・豚肩小間切肉	40	g
・清酒	1.5	g
・しょうゆ	1.2	g
・本みりん	0.5	g
・古根しょうが	0.3	g
・はちみつ	2.5	g
・しょうゆ	1.2	g
・本みりん	0.5	g
・かつおだし	0.5	g
・水	5	g
●・梅干しピューレ	2.5	g
・煎り白ごま	0.8	g
・長ねぎ	5	g
・でんぶん	0.3	g
【ごはん】		
・精白米	110	g
・水	138.75	g
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本

2026年06月12日 金曜日

献立名/食品名	一人分量	
	単位	
【星型ハンバーグ】		
●・星型ハンバーグ	1	個
【ドライカレー】		
・豚もも挽き肉	35	g
・玉葱	45	g
・にんじん	15	g
・にんにく	0.3	g
・サラダ油	0.5	g
★・トマトケチャップ	2	g
・ダイストマト缶	25	g
・カレー粉	1	g
★・ウスターソース	2.5	g
・食塩	0.65	g
・ごしょう	0.01	g
・小麦粉	1.5	g
【もやしのソテー】		
・もやし	48	g
★・ベーコン	5	g
・サラダ油	0.5	g
・食塩	0.2	g
・ごしょう	0.01	g
・しょうゆ	0.25	g
【フレンチサラダ】		
・キャベツ	30	g
・にんじん	8	g
・きゅうり	8	g
★・ハム	7	g
・サラダ油	1	g
・酢	2	g
・食塩	0.4	g
・ごしょう	0.02	g
【フルーツ杏仁豆腐】		
・みかん缶	30	g
・パイン缶(チビット)	30	g
●・星型杏仁寒天	30	g
【ごはん】		
・精白米	100	g
・水	138.75	g
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本

2026年06月22日 月曜日

献立名/食品名	一人分量	
	単位	
【大豆と鶏肉のトマト煮】		
・鶏もも皮なし角切り肉	15	g
★・ベーコン	1	g
・大豆水煮	4	g
・玉葱	20	g
・にんじん	10	g
・にんにく	0.1	g
・オリーブ油	0.3	g
・ダイストマト缶	17	g
★・トマトケチャップ	2	g
・白ワイン	0.2	g
・上白糖	0.2	g
・食塩	0.25	g
・こしょう	0.01	g
★・中濃ソース	0.8	g
・パセリ	0.3	g
【アーモンドあえ】		
・こまつな	30	g
・もやし	40	g
・粉末アーモンド	2	g
・あらびきアーモンド	2	g
・上白糖	1.2	g
・しょうゆ	3	g
	1	個
【さやいんげんとゆの汁】		
・冷凍さやいんげん	20	g
・玉葱	20	g
★・ハム	10	g
・サラダ油	0.5	g
・食塩	0.2	g
・こしょう	0.02	g
【ポテトサラダ】		
・じゃがいも	35	g
・にんじん	15	g
・玉葱	10	g
★・ハム	5	g
・酢	0.25	g
・サラダ油	0.5	g
・食塩	0.2	g
・こしょう	0.01	g
★・マヨネーズ	2.5	g
【野菜スープ】		
・鶏もも皮つき小間切肉	15	g
★・ベーコン	1.5	g
・キャベツ	30	g
・にんじん	10	g
・パセリ	0.2	g
・しょうゆ	1.2	g
・食塩	0.5	g
・こしょう	0.02	g
・鶏ガラパック(だし用)	3	g
・スープ	80	g
【型抜きチーズ】		
●・型抜きチーズ	1	個
【麦ごはん】		
・精白米	100	g
・米粒麦	10	g
・水	145	g
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本

2026年06月23日 火曜日

献立名/食品名	一人分量	
	単位	
【タコライス】		
・豚肩挽き肉	35	g
・大豆水煮(きざみ)	20	g
・玉葱	50	g
・にんにく	0.4	g
・ズッキーニ	6	g
・トマトピューレ	6	g
★・トマトケチャップ	6	g
・サラダ油	0.5	g
・チリパウダー	0.3	g
★・ウスターソース	1.5	g
・カレー粉	0.4	g
・食塩	0.3	g
・こしょう	0.08	g
・ピザ用チーズ	10	g
・ダイストマト缶	20	g
【クープリチー】		
・豚もも細切り	30	g
・糸こんにゃく	2.5	g
・にんじん	15	g
★・焼きちくわ	7	g
・サラダ油	0.8	g
・三温糖	1.5	g
・しょうゆ	3	g
・水	5	g
【ゴーヤチップス】		
・にがうり(冷凍)	20	g
・でんぶん	2	g
・白絞油	2	g
・食塩	0.1	g
【冷凍パン】		
・パンアップル(冷凍)	1	個
【ごはん】		
・精白米	110	g
・水	138.75	g
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本

2026年06月24日 水曜日

献立名/食品名	一人分量	
	単位	
【しらの米粉揚げ】		
・しらの角切り	50	g
・食塩	0.1	g
・こしょう	0.01	g
・清酒	0.7	g
・米粉パウダー	3.5	g
・でんぶん	3	g
・白絞油	5	g
・上白糖	4	g
・パセリ(乾)	0.3	g
・古根しょうが	0.3	g
・しょうゆ	1.5	g
・上白糖	1.5	g
・酢	1	g
・レモン果汁	0.3	g
・ごま油	0.1	g
・水	2.5	g
【もやしと小松菜のおかかあえ】		
・もやし	40	g
・こまつな	25	g
・かつお節糸削り	0.5	g
・しょうゆ	2.3	g
・上白糖	1.2	g
・食塩	0.1	g
・紙カップ	1	個
【ゆかりサラダ】		
・フロコリー	25	g
・きゅうり	15	g
★・ハム	10	g
・サラダ油	3	g
・酢	2	g
・こしょう	0.02	g
・食塩	0.2	g
・ゆかり	0.3	g
【煮卵】		
・うずら卵水煮	3	個
・玉こんにゃく	1	個
・上白糖	1.5	g
・しょうゆ	2.8	g
・本みりん	1	g
・かつおだし	0.5	g
・水	20	g
【豆腐とわかめのみそ汁】		
・冷凍豆腐	15	g
・冷凍わかめ	0.25	g
・油揚げ	3	g
・長ねぎ	5	g
・白みそ	12	g
・けずり節(だしパック)	2	g
・だし汁	130	g
【ごはん】		
・精白米	110	g
・水	138.75	g
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本

2026年06月25日 木曜日

献立名/食品名	一人分量	
	単位	
【とんかつ】		
●・ロースかつ	2	個
・白絞油	5	g
【ズッキーニのんにく炒め】		
・ズッキーニ	50	g
・エリンギ	10	g
★・ベーコン	5	g
・にんにく	0.2	g
・ごま油	0.5	g
・食塩	0.2	g
・しょうゆ	0.4	g
	1	個
【いかとハムのサラダ】		
・いか短冊切り	15	g
★・ハム	7	g
・キャベツ	40	g
・にんじん	8	g
・サラダ油	2	g
・酢	2.6	g
・しょうゆ	2	g
・食塩	0.25	g
【だし巻きたまご】		
●・だし巻きたまご	2	個
【中濃ソース】		
●・中濃ソース(個袋)	1	個
【ごはん】		
・精白米	110	g
・水	138.75	g
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本

2026年06月26日 金曜日

献立名/食品名	一人分量	
	単位	
【かれのいチーズ焼き】		
・かれのい切り身(50g)	1	枚
・食塩	0.2	g
・こしょう	0.01	g
・白ワイン	0.8	g
★・パン粉	4	g
・粉チーズ	5	g
・にんにく	0.8	g
・パセリ(乾)	0.03	g
・食塩	0.3	g
・こしょう	0.02	g
・オリーブ油	3.5	g
【貝殻パスタと豆のサラダ】		
・大豆水煮	15	g
むぎえだまめ(冷凍)	10	g
★・ハム	5	g
・シェルマカロニ	5	g
・塩(ゆで用)	0.1	g
・サラダ油	3	g
・酢	2	g
・食塩	0.3	g
・こしょう	0.01	g
	1	個
【もやしのカレーソテー】		
・もやし	40	g
・キャベツ	20	g
・豚肩小間切肉	7	g
・しょうゆ	0.5	g
・清酒	0.2	g
・サラダ油	0.5	g
・カレー粉	0.2	g
・食塩	0.28	g
・こしょう	0.01	g
	1	個
【マッシュポテト】		
・じゃがいも	50	g
・玉葱	10	g
・バター	0.4	g
・食塩	0.2	g
・こしょう	0.02	g
・牛乳	3	g
・がらスープ	1	g
・水	2	g
【ミネストローネ】		
・玉葱	15	g
・にんじん	15	g
・キャベツ	15	g
★・ベーコン	5	g
・にんにく	0.2	g
・オリーブ油	0.3	g
・ダイストマト缶	10	g
・食塩	0.6	g
・こしょう	0.02	g
・しょうゆ	0.3	g
・鶏ガラパック(だし用)	2	g
・スープ	90	g
【黒パン】		
●・黒パン	1	個
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本

