

6

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2025年
6/1(日)～6/7(土)

tsugu dayo.



ミニ知識

今日から
使える!

【食中毒の予防!】

食中毒の原因菌は、梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食中毒を防ぐ基本は、原因菌をつけない・増やさない・やっつけることです。こまめな手洗いは原因菌を食べ物につけなくなります。細菌の多くは10度以下で増殖がゆっくりとなるので生鮮食品は購入後すぐ冷蔵庫に入れます。また、ほとんどの細菌は加熱によって死滅するのでしっかり加熱して食べます。

1
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1592kcal
タンパク質	55.8g
脂質	46.7g
炭水化物	250.6g
塩分	5.4g

朝食

さば塩焼き/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

紅芋コロッケ/ハーブチキン
インガンの青じそ炒め/コンニャク/ご飯

夕食

豚肉の塩ダレ炒め/昆布豆
長芋の和え物/ご飯

昼食



夕食

2
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1535kcal
タンパク質	57.3g
脂質	47.3g
炭水化物	233.4g
塩分	6.3g

朝食

三角とうふ天の炊き合せ
金平ごぼう/汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏テキ/ゴーヤチャンプル
卵の花炒り(冷)/汁物/ご飯

夕食

おろし鶏/アスパラ/里芋人参のバター醤油
小松菜の大豆マヨ和え/ご飯

昼食



夕食

3
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1547kcal
タンパク質	57.9g
脂質	44.9g
炭水化物	245.2g
塩分	7.2g

朝食

高野豆腐/大根と練り物の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食

白身魚の韓国風照り焼/じゃが芋の土佐煮
しらす菜と蒸し鶏の和え物/すまし汁/ご飯

夕食

ポークカレー/えびのガリビレ-ソース
カリフラワーと蒲鉾の和え物

昼食



夕食

4
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1518kcal
タンパク質	59.2g
脂質	37.8g
炭水化物	249.6g
塩分	6.1g

朝食

角揚げの煮物/鶏と根菜の炊合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

牛肉と麩の煮物/甘酢はんぺん
畑菜の菜種和え/汁物/ご飯

夕食

カレイのムニエル/茄子ミートソース
さつま芋とブロッコリーサラダ/ご飯

昼食



夕食

5
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1587kcal
タンパク質	59.1g
脂質	51.2g
炭水化物	239.4g
塩分	6.2g

朝食

厚焼玉子/かぼちゃのいとこ煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

メヌケの照り煮/山菜と干瓢の炒め物
白菜の和え物/すまし汁/ご飯

夕食

豚角煮/麻婆厚揚げ
おろし鶏と梅が-サイ和え/ご飯

昼食



夕食

6
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1561kcal
タンパク質	58.3g
脂質	45.6g
炭水化物	245.5g
塩分	6.2g

朝食

巾着の炊合せ/麩の卵がらめ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏天ぶらのチリソース/おろし鶏の和風あんかけ
さつま芋の彩り炒め/中華スープ/ご飯

夕食

赤魚の粕漬/長ひじき
わかしのこの和え物/ご飯

昼食



夕食

7
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1522kcal
タンパク質	58.0g
脂質	41.8g
炭水化物	244.7g
塩分	9.7g

朝食

枝豆がんもの盛合せ
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ぶりの照り焼き/竹輪の甘辛炒め
もやしの酢の物/すまし汁/ご飯

夕食

ざるうどん/れんこん天
小松菜のツナ和え

昼食



夕食

6月のお献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
6/8(日)～6/15(日)

tsugu dayo.



8
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1605kcal
タンパク質	60.9g
脂質	47.0g
炭水化物	252.2g
塩分	5.6g

- 朝食** 魚の煮付け/切干大根汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 串なし焼き鳥/茄子と練物の煮物/うまい菜卵サラダ/汁物/ご飯
- 夕食** 甘辛あんかけ豆腐/里芋と豚肉の照り煮/ブロッコリー生姜和え/ご飯



12
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1607kcal
タンパク質	59.1g
脂質	50.1g
炭水化物	245.6g
塩分	5.4g

- 朝食** 大根と蓮根の炊き寄せ/里芋と鶏肉の照り煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 豚カツ/冬瓜のあんかけ/いんげん黒胡麻和え/汁物/ご飯
- 夕食** さばの生姜煮/厚揚げの和風炊き/菜の花の土佐和え/ご飯



9
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1601kcal
タンパク質	58.5g
脂質	42.2g
炭水化物	262.9g
塩分	5.6g

- 朝食** ツナだし巻き/炒り鶏汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 豚肉の香味焼/厚揚げの味噌がらめ/さつま芋の甘露煮/中華スープ/ご飯
- 夕食** 鮭フライ/かぼちゃのコンソメ煮/白菜のケチャップ和え/ご飯



13
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	60.5g
脂質	43.1g
炭水化物	258.3g
塩分	6.8g

- 朝食** いわしの梅煮/かぼちゃ豆そぼろ汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 野菜入肉団子のトマト煮/ごぼうのペーコンバター/おからサラダ/コンソメスープ/ご飯
- 夕食** 肉じゃが/ひじきと高野の煮物/うまい菜のツナ和え/ご飯



10
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1501kcal
タンパク質	58.3g
脂質	42.3g
炭水化物	236.7g
塩分	6.8g

- 朝食** ソーセージ平天の盛合せ/高野とじゃこの卵とじ/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** あじの塩焼き/大根と豚肉の炒め煮/小松菜の酢味噌和え/汁物/ご飯
- 夕食** 牛肉ソテー/焼肉と春雨の甘辛煮(人参)/長芋の中華和え/ご飯



14
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1487kcal
タンパク質	60.9g
脂質	35.0g
炭水化物	245.0g
塩分	6.3g

- 朝食** 五目だし巻き/豆腐和風煮汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** ソイの磯部焼き/竹輪の旨煮/さつま芋の和え物/汁物/ご飯
- 夕食** 豚肉のみそ焼き/しんじょうのあんかけ/オクラの高菜和え/ご飯



11
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	57.1g
脂質	45.4g
炭水化物	246.5g
塩分	6.4g

- 朝食** がんもの煮物/千草焼き汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 照り焼きハンバーグ/コンソメビーンズ/おレソウサラダ/コンソメスープ/ご飯
- 夕食** 鶏肉のさっぱりおろし/人参の炒め煮/カリフラワーの野菜ドレ/ご飯



15
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1522kcal
タンパク質	59.7g
脂質	44.0g
炭水化物	238.0g
塩分	9.5g

- 朝食** 枝豆がんもの盛合せ/ぜんまいと麩の煮物/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 冷し中華/蒸餃子/ほうれん草の中華和え
- 夕食** 材のババガ/焼きチキンマトビーンズ/茄子の揚げ浸し/コンソメスープ/ご飯



6

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2025年
6/16(月)~6/23(月)

tsugu dayo.

16
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1523kcal
タンパク質	57.2g
脂質	49.2g
炭水化物	231.3g
塩分	5.5g

朝食

鶏肉のケチャップ焼
青梗菜の炒め煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

赤魚の味噌煮/ツナじゃが
白菜の和風和え/すまし汁/ご飯

夕食

牛カルビ/あんかけ厚揚げ
いんげんのピリナツ和え/ご飯

昼食



夕食

20
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1569kcal
タンパク質	58.9g
脂質	49.2g
炭水化物	236.8g
塩分	6.5g

朝食

リゼージ 天の炊合せ
里芋のちりめん和え/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ホイコーロー/れんこん饅頭
蒸し鶏の和え物/中華スープ/ご飯

夕食

さばの味噌煮/和風ぜんまい
うまい菜の野菜ドレ/ご飯

昼食



夕食

17
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1612kcal
タンパク質	57.8g
脂質	44.5g
炭水化物	259.3g
塩分	6.6g

朝食

魚の照焼き/蓮根豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉のごま焼き/刻み昆布の炒り煮
ブロッコリーの和え物/汁物/ご飯

夕食

つみれの炊き合わせ/かぼちゃの天ぷら
菜の花の中華和え/ご飯

昼食



夕食

21
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1619kcal
タンパク質	59.7g
脂質	52.6g
炭水化物	242.9g
塩分	6.0g

朝食

彩りつくね/竹の子の土佐煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

若鶏の粕煮/焼きビーフン
人参しりしり/汁物/ご飯

夕食

牛肉のチリソース炒め/ワタメ加の刺身煮
オクラの生姜和え/ご飯

昼食



夕食

18
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1624kcal
タンパク質	60.5g
脂質	44.3g
炭水化物	262.2g
塩分	8.7g

朝食

いなりの煮物/大豆ひじき
汁物/ご飯/牛乳

昼食

シーフードカレー
キッシュ風/紅茶みかんゼリー

夕食

鶏肉の香草パン粉焼き/ふきの金平
しろ菜の柚子かつお和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

22
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1613kcal
タンパク質	58.6g
脂質	39.6g
炭水化物	270.4g
塩分	9.7g

朝食

ふきの炊き合わせ
竹輪の野菜あんかけ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

きつねそば/さつま芋の南部揚げ
畑菜の和え物

夕食

豚肉の練り味噌かけ/かぼちゃ枝豆の煮付け
大根のハムマリネ/すまし汁/ご飯

昼食



夕食

19
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1506kcal
タンパク質	60.3g
脂質	42.9g
炭水化物	235.6g
塩分	7.3g

朝食

海苔だし巻き/卵の花炒り
汁物/ご飯/牛乳

昼食

たらけの青紫蘇香味焼き/ペペロン厚揚げ
ごぼうサラダ/すまし汁/ご飯

夕食

ふわトロすき焼き/カレーのかにあんかけ
モロヘイヤと蒲鉾の和え物/ご飯

昼食



夕食

23
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1524kcal
タンパク質	59.8g
脂質	44.4g
炭水化物	238.6g
塩分	6.8g

朝食

葱だし巻き/おからひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

白身魚の生姜煮/ほっこりじゃが芋
キャベツと揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食

豆腐ハンバーグ/きのこソース
ベーコンスクランブル/ブロッコリー/ご飯

昼食



夕食

6

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2025年
6/24(火)~6/30(月)

tsugu dayo.

24
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1479kcal
タンパク質	60.9g
脂質	37.6g
炭水化物	238.9g
塩分	6.1g

朝食 いなり餃子/豚肉とごぼうの甘辛煮
汁物/ご飯/牛乳昼食 油淋鶏風/里芋の甘辛そぼろ
茄子チリソース/中華スプ/ご飯夕食 メヌケの煮付け/大根の炒め物
しろ菜と山くらげの和え物/ご飯

昼食



夕食

28
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1532kcal
タンパク質	56.7g
脂質	37.6g
炭水化物	256.5g
塩分	7.7g

朝食 厚揚げの煮物/紅生姜天の盛合せ
汁物/ご飯/牛乳昼食 ハヤシライス/ミートボール
フルーツ杏仁夕食 ソイの煮付け/かぼちゃそぼろ
畑菜と蒲鉾の和え物/すまし汁/ご飯

昼食



夕食

25
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1584kcal
タンパク質	60.6g
脂質	37.0g
炭水化物	269.4g
塩分	6.7g

朝食 豚の生姜炒め/練り物の煮物
汁物/ご飯/牛乳昼食 カレイの塩焼き/かぼちゃのこっくり煮
山菜の白和え/すまし汁/ご飯夕食 肉団子の黒酢あん/ホットサラダ
うまい菜と人参和え物/ご飯

昼食



夕食

29
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1482kcal
タンパク質	55.8g
脂質	34.9g
炭水化物	249.6g
塩分	6.4g

朝食 はんぺんの含め煮
さつま芋の肉じゃが風/汁物/ご飯/牛乳昼食 ホキの塩焼き/竹の子とわかめの煮物
白菜の酢の物/汁物/ご飯夕食 チキン南蛮/切干大根とツナの煮物
菜の花と竹輪の和え物/ご飯

昼食



夕食

26
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1521kcal
タンパク質	58.2g
脂質	39.7g
炭水化物	248.4g
塩分	6.8g

朝食 大根豆そぼろと竹輪の煮物
ひじき紫蘇風味/汁物/ご飯/牛乳昼食 竜田揚げのトマトソースかけ/冬瓜の含め煮
かぶ/アスパラ/菜種和え/コンソメスープ/ご飯夕食 あじのカレームニエル/小松菜バター
キャベツとツナゆず和え/ご飯

昼食



夕食

30
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	59.0g
脂質	44.4g
炭水化物	237.7g
塩分	6.3g

朝食 さば煮付け/がんもあつさり浸し
汁物/ご飯/牛乳昼食 豆腐ステーキ甘辛そぼろ/いか天
小松菜の生姜和え/汁物/ご飯夕食 豚肉のケチャップ焼き
じゃがカレー炒め煮/山芋/アスパラ/ご飯

昼食



夕食

27
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1586kcal
タンパク質	57.7g
脂質	44.4g
炭水化物	256.5g
塩分	7.7g

朝食 擬製豆腐/野菜天の炊合せ
汁物/ご飯/牛乳昼食 ほうろくおろしソース/ピリ辛ごぼう
ほうれん草のごま和え/汁物/ご飯夕食 ハムエッグフライ/里芋と鶏肉の粕煮
ブロッコリーの和風和え/ご飯

昼食



夕食