

6月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
6/1(月)~6/7(日)

tsuyu dayo.



ミニ知識

今日から
使える!

旬の果物【メロン】

メロンにはビタミンCやβカロテンが含まれます。特に果肉がオレンジ色のメロンにはより多くのβカロテンが含まれており、肌荒れや動脈硬化の予防が期待できます。美味しいメロンの選び方として、色づきに均整がとれている、ずっしりと重みがある、網目がはっきりと高く盛り上がっているものが見分けるポイントです。底を指で押して柔らかければ食べごろです。

1(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1622kcal
タンパク質	58.5g
脂質	52.7g
炭水化物	242.5g
塩分	6.1g

朝食 さば塩焼き/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 沖縄県産紅芋コロック/ゴーヤチャンプル
竹輪のもずく和え/すまし汁/ご飯

夕食 鶏テキ/カワカ-の野菜あんかけ
ほうれん草の和え物/ご飯



昼食



夕食

2(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1546kcal
タンパク質	58.6g
脂質	46.0g
炭水化物	239.2g
塩分	6.5g

朝食 三角とうふ天の炊き合せ
牛蒡と薩摩揚げの金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の塩ダレ炒め/里芋とツナの煮物
卵の花炒り(冷)/汁物/ご飯

夕食 札幌が-ア-風ソ-ハーブチキン
小松菜の大豆マヨ和え/ご飯



昼食



夕食

3(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1526kcal
タンパク質	57.6g
脂質	41.6g
炭水化物	248.8g
塩分	7.3g

朝食 高野豆腐/大根と練り物の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイの中華照り煮/おかかじゃが
モロヘイヤと蒸し鶏の-が-/中華-/ご飯

夕食 ポークカレー/えびの-リ-ス-
長芋の和え物



昼食



夕食

4(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1518kcal
タンパク質	58.6g
脂質	38.0g
炭水化物	249.8g
塩分	6.3g

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/茄子ミ-ソース
畑菜の菜種和え/汁物/ご飯

夕食 カレイのムニエル/甘酢はんぺん
さつま芋とブロッコリーサラダ/ご飯



昼食



夕食

5(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1595kcal
タンパク質	58.8g
脂質	51.2g
炭水化物	241.4g
塩分	5.8g

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-ソウと梅-サイ和え/ご飯



昼食



夕食

6(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1562kcal
タンパク質	58.3g
脂質	45.6g
炭水化物	245.8g
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/カワカ-の和風あんかけ
さつま芋の彩り炒/中華-/ご飯

夕食 赤魚の粕漬/長ひじき
わか-ときのこの和え物/ご飯



昼食



夕食

7(日)

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

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2026年
6/8(月)~6/15(月)

tsuyu dayo.



8 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	60.9g
脂質	44.7g
炭水化物	242.7g
塩分	5.2g

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/茄子のかにかまあかけ
うまい菜卵サラダ/汁物/ご飯

夕食 甘辛あかけ豆腐/里芋と豚肉の照り煮
ブロッコリー生姜和え/ご飯



昼食



夕食

12 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1570kcal
タンパク質	55.1g
脂質	49.0g
炭水化物	242.5g
塩分	5.7g

朝食 大根と蓮根の炊き寄せ
里芋と鶏肉の粕煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚カツ/ふきの炊き合わせ
カリフラワーの野菜ドレ/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



昼食



夕食

9 (火)

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/南瓜のコンソメ煮
白菜のケチャップ和え/ご飯



昼食



夕食

13 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1561kcal
タンパク質	59.2g
脂質	40.0g
炭水化物	257.5g
塩分	6.5g

朝食 いわし山椒煮/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/ごぼうのペコパター
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
うまい菜の和え物/ご飯



昼食



夕食

10 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1504kcal
タンパク質	59.8g
脂質	43.0g
炭水化物	235.1g
塩分	6.9g

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 牛肉ソーテー/春雨と野菜のそぼろ炒め
長芋の中華和え/ご飯



昼食



夕食

14 (日)

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



昼食



夕食

11 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	57.6g
脂質	50.1g
炭水化物	245.0g
塩分	6.6g

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/コンソメピーズ
お肉サラダ/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/イガサ/サラダ/ご飯



昼食



夕食

15 (月)

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 林のハッパグ-焼き/チキントマトピーズ
茄子の揚げ浸し/コンソメスープ/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

2026年
6/16(火)~6/23(火)

tsuyu dayo.



16 (火)

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
いんげんのピナツ和え/ご飯

20 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1556kcal
タンパク質	58.8g
脂質	47.9g
炭水化物	236.9g
塩分	6.5g



朝食 リーゼン 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

17 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1623kcal
タンパク質	59.7g
脂質	46.0g
炭水化物	256.9g
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
菜の花の和風和え/ご飯

21 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	58.0g
脂質	43.6g
炭水化物	246.5g
塩分	6.0g



朝食 つくねの甘酢あん
竹の子の土佐煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 あじのみぞれ煮/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/ペンネのクリーム
オクラの生姜和え/ご飯

18 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1621kcal
タンパク質	59.9g
脂質	44.9g
炭水化物	259.6g
塩分	7.9g



朝食 いなりの煮物/豆ひじき
汁物/ご飯/牛乳

昼食 シーフードカレー
キャッシュ風/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
小松菜の柚子かつお和え/コウカク/ご飯

22 (月)

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/散らし寿司
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/かぼちゃと枝豆の煮付け
大根のハムマリネ/すまし汁/ご飯

19 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1526kcal
タンパク質	57.0g
脂質	44.4g
炭水化物	240.6g
塩分	7.7g



朝食 海苔だし巻き/卵の花炒り
汁物/ご飯/牛乳

昼食 たらの青紫蘇香味焼き/鶏しんじょう汁
ごぼうサラダ/すまし汁/ご飯

夕食 ふわとろき焼風/加わかにかまあんかけ
インゲンの和風サラダ/ご飯

23 (火)

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
ペーコンスクランブル/ブロッコリー/ご飯



6月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2026年
6/24(水)～6/30(火)

tsuyu dayo.



24 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1477kcal
タンパク質	60.6g
脂質	37.5g
炭水化物	238.8g
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/中華入-プ/ご飯

夕食 メヌケの煮付け/大根の炒め物
青梗菜と山くらげの和え物/ご飯

28 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1518kcal
タンパク質	56.1g
脂質	35.6g
炭水化物	257.4g
塩分	7.8g



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
畑菜と竹輪の和え物/すまし汁/ご飯



25 (木)

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/かぼちゃのこっけり煮
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



29 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1473kcal
タンパク質	60.9g
脂質	38.4g
炭水化物	235.5g
塩分	5.9g



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
白菜かまサラダ*/汁物/ご飯

夕食 若鶏の粕煮/ツナ切干
菜の花の柚子香和え/ご飯



26 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1519kcal
タンパク質	58.1g
脂質	39.7g
炭水化物	248.2g
塩分	6.5g



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/小松菜パトナー
かワカ-菜種和え/コンソメ-プ/ご飯

夕食 あじのカレムニエル/冬瓜の含め煮
キャベツとツナゆず和え/ご飯



30 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1547kcal
タンパク質	56.4g
脂質	48.3g
炭水化物	237.5g
塩分	6.2g



朝食 さば煮付け/がんもあつさり浸し
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆腐が-甘辛そぼろ/茄子と練り物の煮物
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/山竹が*/市が*/ご飯



27 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1605kcal
タンパク質	59.6g
脂質	46.1g
炭水化物	255.9g
塩分	7.3g



朝食 擬製豆腐/野菜天の炊合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ほうのおろしソース/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/里芋と鶏肉の照り煮
ブロッコリーの和風和え/ご飯

