

# 2026年 6月献立表

月	火	水	木	金	土
1 ちらし寿司 清汁 わさびマヨネーズ和え  510kcal 2.5	2 ご飯 中華スープ 海鮮八宝菜 春巻き  545kcal 1.8g	3 ご飯 味噌汁 バジルチキン 温野菜のマリネ  551kcal 2.1g	4 ご飯 味噌汁 白身魚の菜種焼き 麻婆春雨  596kcal 2.3g	5 牛丼 味噌汁 酢の物  548kcal 3.0g	6 ご飯 味噌汁 フライ盛り合わせ 和風サラダ  5775kcal 3.2g
8 ご飯 味噌汁 銀鱈の西京焼き ニラと竹輪のお浸し  523kcal 2.2g	9 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ  581kcal 1.9g	10 ご飯 味噌汁 蒸し魚の香味ソース ピーナツ和え  431kcal 2.9g	11 ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 青菜の梅肉和え  624kcal 3.1g	12 ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 小松菜と豚肉の炒め  617kcal 2.6g	13 ソース焼きそば 中華スープ エビシウマイ  524kcal 3.1g
15 ご飯 ワカメスープ 酢豚 華風和え  611kcal 2.3g	16 ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き き風 豆腐のだしのせ  476kcal 1.5g	17 ご飯 大根スープ ハンバーグ シーザーサラダ  512kcal 2.5g	18 なめこそば かき揚げ  491kcal 2.2g	19 チキンカレー コンソメスープ グリーンサラダ  542kcal 3.4g	20 ご飯 味噌汁 赤魚のもろみ焼き 長芋の揚げ煮  5196kcal 2.1g
22 ご飯 清汁 サバの味噌煮 トマトとオクラの和え物  583kcal 1.9g	23 ご飯 味噌汁 チキン南蛮 焼き茄子生姜醤油  590kcal 2.3g	24 ご飯 味噌汁 白身魚のパン粉焼き マセドアンサラダ  499kcal 2.1g	25 ご飯 味噌汁 ポークピカタ オニオンサラダ  542kcal 2.1g	26 ご飯 味噌汁 鮭の塩麴焼き れんこんの金平  510kcal 2.2g	27 ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き オーロラサラダ  562kcal 1.9g
29 ご飯 味噌汁 親子煮 長芋のわさび和え  520kcal 2.3g	30 ご飯 味噌汁 プリの竜田揚げ 小松菜の煮浸し  580kcal 2.1g				

○仕入れの関係上、献立が変わることがあります。

脇田整形外科 デイケアルーム

○表中の数字は、総カロリーと総塩分を表します。