

2026年《常食》献立予定表

|    | 6月14日(日)  | 6月15日(月)   | 6月16日(火)   | 6月17日(水)  | 6月18日(木)   | 6月19日(金)   | 6月20日(土)   |
|----|---|--|--|---|--|--|--|
| 朝食 | ねじりパン<br>ジャム<br>牛乳<br>マカロニサラダ<br>バナナ<br>エネルギー:506kcal タンパク:14.8g<br>塩分:1.6g         | 食パン<br>ジャム<br>牛乳<br>茹で卵<br>ゼリー<br>エネルギー:521kcal タンパク:20.3g<br>塩分:2.0g              | 菓子パン<br>牛乳<br>チーズ<br>スープ煮<br>エネルギー:421kcal タンパク:16.0g<br>塩分:1.8g                   | ドックパン<br>ジャム<br>牛乳<br>スクランブルエッグ<br>バナナ<br>エネルギー:489kcal タンパク:15.4g<br>塩分:1.4g       | ねじりパン<br>ジャム<br>牛乳<br>ポテトサラダ<br>ゼリー<br>エネルギー:560kcal タンパク:13.7g<br>塩分:1.9g                     | 食パン<br>ジャム<br>牛乳<br>チーズ<br>バナナ<br>エネルギー:492kcal タンパク:18.4g<br>塩分:1.6g                      | 菓子パン<br>牛乳<br>茹で卵<br>野菜サラダ<br>エネルギー:445kcal タンパク:18.9g<br>塩分:1.8g                    |
|    | 御飯<br>サバの塩焼<br>炒め煮<br>おかか和え<br>ふりかけ<br>エネルギー:691kcal タンパク:33.0g<br>塩分:2.8g          | 御飯<br>ポークカレー<br>福神漬<br>ヨーグルト和え<br>エネルギー:811kcal タンパク:20.2g<br>塩分:3.0g              | 御飯<br>鶏肉の袖胡椒焼き<br>里芋とわかめの鳴門煮<br>スパゲッティサラダ<br>エネルギー:773kcal タンパク:26.6g<br>塩分:2.6g   | しそひじき御飯<br>ブリの照り焼<br>高野の田舎煮<br>豚汁<br>エネルギー:687kcal タンパク:29.8g<br>塩分:3.2g            | 御飯<br>牛丼<br>ごま和え<br>味噌汁<br>フルーツポンチ<br>エネルギー:702kcal タンパク:27.4g<br>塩分:2.9g                      | ぎつねうどん<br>鶏の塩焼き<br>なすの味噌和え<br>和菓子<br>(ご飯やお粥はつきません。)<br>エネルギー:502kcal タンパク:22.5g<br>塩分:3.0g | 御飯<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>おかか和え<br>春雨スープ<br>ふりかけ<br>エネルギー:747kcal タンパク:18.9g<br>塩分:3.5g    |
| 昼食 |    |   |   |   |             |         |   |
|    | 御飯<br>豚肉のみそ炒め<br>かぼちゃの煮つけ<br>はるさめスープ<br>味付のり<br>エネルギー:669kcal タンパク:23.5g<br>塩分:2.9g | 枝豆御飯<br>鮭の若菜蒸し<br>なたね和え<br>けんちん汁<br>エネルギー:660kcal タンパク:31.0g<br>塩分:3.8g            | ちらし寿司<br>炊き合わせ<br>赤だし<br>すいか<br>エネルギー:696kcal タンパク:26.6g<br>塩分:4.3g                | 御飯<br>とんかつ<br>なます<br>味噌汁<br>ぶどう<br>エネルギー:703kcal タンパク:27.3g<br>塩分:3.0g              | 御飯<br>白身魚の香草焼き<br>マカロニソテー<br>コールスローサラダ<br>チャウダー<br>ふりかけ<br>エネルギー:779kcal タンパク:24.6g<br>塩分:2.3g | 御飯<br>天麩羅<br>冬瓜の野菜あんかけ<br>ごま酢和え<br>ふりかけ<br>エネルギー:642kcal タンパク:22.8g<br>塩分:2.8g             | 御飯<br>幽庵焼き<br>筑前煮<br>しそ和え<br>煮豆<br>エネルギー:713kcal タンパク:30.3g<br>塩分:2.6g               |
| 夕食 |   |  |  |  |            |        |  |

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

- 枝豆御飯: 枝豆が入った季節の混ぜ込みご飯をどうぞ。
- 牛丼: 具とご飯を分けてお届けします。  
お好みで具をご飯に乗せてお召し上がりください。
- 葛まんじゅう: 見た目にも涼しげな和菓子をどうぞ。

☆栄養元気情報☆

旬の食材 : ぶどう



No.1099

ぶどうはブドウ科の木になる果実で、デラウエアや巨峰をはじめ、世界中に様々な品種が自生しています。収穫時期も様々で、6月頃から店頭に並び始めますが、最も種類や数が出回り、品質的に安定して美味しい食べ頃の旬は7月から10月初旬にかけてです。  
色が濃く、表面に張りのあるブルームと呼ばれる白く粉をふいたようなものがしっかりと付いたものを選ぶようにしましょう。また、実がびっしりと隙間なく付いているものも美味しいぶどうを選ぶポイントです。

