献立だより 2026年6月

社会福祉法人和光会　地域密着型介護老人福祉施設なごみ

ご飯・お粥ともにユニット　すべて厨房炊飯　ご飯のみ厨房炊飯

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 擬製豆腐 納豆 納豆禁：ひじきのﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(しろな・ちくわ)	食パン・ジャム ハムチーズピカタ キャベツと豚肉の煮物 コーンスープ	ごはん かも団子 キャベツとえのきのナムル和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ)	こしあんぱん ほうれん草オムレツ いんげんとｺｰﾝの洋風お浸し カルシウムミルク	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参) ヨーグルト	豆乳ロールパン・ジャム 洋風だし巻き卵 キャベツと鶏肉の煮物 豆乳飲料紅茶	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
昼	ごはん ぶりの香味焼き 鶏ちゃん[岐阜県郷土料理] ﾁﾝｹﾞﾝ菜と油揚げの塩ﾎﾟﾝ和え すまし汁(大根葉・しめじ)	ごはん ｼﾛｶﾞﾈﾀﾞﾗのｿﾃｰ(和風ﾊﾞﾀｰｿｰｽ) れんこんと油揚げの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(大根・あさり)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 大豆と豚肉のカレー炒め ほうれん草とちくわの麦味噌和え 味噌汁(椎茸・人参) いりこ風味	醤油ラーメン かにシューマイ ポテトサラダ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 卵の花 ブロッコリーのごまドレサラダ コンソメスープ(ｾﾛﾘ・ﾍﾞｰｺﾝ)	ごはん ﾁｷﾝの香草ﾊﾟﾝ粉焼き(ｵｰﾛﾗｿｰｽ) 金平ごぼう 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん 牛肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 いんげんとちくわのわさび和え 味噌汁(里芋・大根葉) いりこ風味
お	シルベーヌ チョコゼリー	ワッフル 水ようかん	リングドーナツ ぶどうゼリー	もっちりたい焼きクリーム ほうじ茶プリン	キャラメルマドレーヌ キャラメルゼリー	冷やしぶどう	みるくまんじゅう(抹茶) ホワイトサワーゼリー
夕	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 白菜と糸昆布の煮物 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 豚肉の生姜煮 松風焼き 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁(じゃが芋・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 銀ひらすの照り煮 大根と豚肉のとろみ炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌かきたま汁	ごはん さばの西京焼き 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 白菜のレモン風味 すまし汁(玉ねぎ・大根葉)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツとツナの炒め物 味噌汁(大根・ﾁﾝｹﾞﾝ菜)白味噌仕立て みかん缶	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(梅だれ) 味噌汁(うまい菜・椎茸)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(しめじ・人参)
計	ｴﾈ 1494 kcal 蛋白 58.7 g 脂質 45.3 g 食塩 5.91 g	ｴﾈ 1431 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 39.7 g 食塩 6.67 g	ｴﾈ 1492 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 47.4 g 食塩 6.28 g	ｴﾈ 1546 kcal 蛋白 67.8 g 脂質 45.7 g 食塩 8.64 g	ｴﾈ 1574 kcal 蛋白 46.4 g 脂質 54 g 食塩 6.42 g	ｴﾈ 1534 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 42.6 g 食塩 6.53 g	ｴﾈ 1532 kcal 蛋白 62.1 g 脂質 42.6 g 食塩 6.37 g
日付	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) もやしのナムル和え 味噌汁(ごぼう・小松菜)	コーヒークリームパン キャベツのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 里芋と豚肉の煮物 中華スープ	ごはん 5品目具材の玉子焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げのおから和え 味噌汁(白菜・もやし)	食パン・ジャム 照り焼き風肉団子 大根とウインナーの煮物 コンソメスープ	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(野菜ｿｰｽ) 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) ヨーグルト	豆乳ロールパン・ジャム ほうれん草とウインナーのソテー ごぼうと豚肉の豆乳煮 中華スープ	ごはん プレーンオムレツ(トマトソース) 白菜の香味和え 味噌汁(じゃが芋・もやし)
昼	ごはん かれいのグリル(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶	チキンカレー 玉ねぎとツナのミニオムレツ ほうれん草と平天の白ごま和え	あじさい寿司 れんこんとちくわの金平 いんげんのスローサラダ 味噌汁(大根・小松菜) 白味噌仕立て	ごはん あじの山椒煮 しろなと鶏肉の炒め物 キャベツと平天の香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	きつねうどん ひじきと豚肉の炒め煮 カリフラワーのマヨサラダ	ごはん さばの照り焼き 大根と鶏肉の炒め物 玉子どうふ 味噌汁(白菜・えのき)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み キャベツとツナの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(大根葉・かまぼこ)
お	黒糖ソフトマフィン 黒糖水ようかん	いしやきいもと桃山 抹茶プリン	酒まんじゅう パインゼリー	紅茶パウンドケーキ 紅茶ゼリー	黒糖まんじゅう(白あん) オレンジゼリー	ミニ羊甘ロール ももゼリー	ドームケーキ カスタード 溶けないアイス
夕	ごはん 豚肉と大根の利休煮 いかふくさ焼き 胡瓜の昆布和え すまし汁(キャベツ・椎茸)	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) 冬瓜の煮物 白菜と大根葉の和え物 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん 回鍋肉 昆布大豆煮 中華スープ(ザーサイ・コーン) 杏仁豆腐とﾌﾙｰﾂ缶の盛合せ	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 豚肉と絹揚げの炒め煮 とろろの梅かつお和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) いりこ風味	ごはん ホキの揚げ浸し もやしと鶏肉の炒め物 白菜とニラの和え物 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ｷｬﾍﾞﾂと平天のﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 麦白味噌仕立て	ごはん さわらの西京焼き マカロニサラダ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ) パイン缶のオレンジジュレ
計	ｴﾈ 1519 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 49.2 g 食塩 5.85 g	ｴﾈ 1453 kcal 蛋白 55 g 脂質 43.3 g 食塩 6.34 g	ｴﾈ 1518 kcal 蛋白 46.1 g 脂質 39.3 g 食塩 7.49 g	ｴﾈ 1554 kcal 蛋白 65 g 脂質 48.3 g 食塩 6.86 g	ｴﾈ 1498 kcal 蛋白 50.3 g 脂質 41.6 g 食塩 7.58 g	ｴﾈ 1560 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 53.2 g 食塩 6.91 g	ｴﾈ 1503 kcal 蛋白 58 g 脂質 38.8 g 食塩 5.77 g
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・人参) ヨーグルト	食パン・ジャム だし巻き卵 うまい菜とﾍﾞｰｺﾝの煮物 豆乳麦芽コーヒー	ごはん 千草焼き ﾁﾝｹﾞﾝ菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	たまごサラダパン 白菜とちくわのピーナツ和え クラムチャウダー ヨーグルト	ごはん チキンピカタ ほうれん草と平天のお浸し 味噌汁(えのき・人参)	食パン・ジャム かに玉 豆とウインナーの洋風煮 コンソメスープ	ごはん 鶏つみれの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・人参)
昼	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ほうれん草のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め 肉シューマイ いんげんとパプリカのスローサラダ 赤だし(大根・大根葉)	炊き込みご飯 ホッケの塩麹焼き 大豆と小えびの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	ごはん ハンバーグ（ドミソース） ひじきと油揚げの煮物 うまい菜とツナのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・しめじ)	鶏南蛮そば ごぼうと豚肉の炒り煮 大根とツナの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(中濃ｿｰｽ) 切干大根の煮物 ブロッコリーのたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	赤飯 刺身盛り 高野豆腐のサイコロ煮 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶
お	あんシュー(いちごあん) ホワイトサワーゼリー	フィナンシェ(プレーン) グレープゼリー	ココアシフォンカップケーキ ココアゼリー	黒糖まんじゅう(こしあん) パインゼリー	フルーツムース パンナコッタ	マドレーヌ(バナナ風味) きなこゼリー	福まんじゅう(白あん) いちごゼリー
夕	ごはん 焼き肉風 一口がんもの煮物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ごぼう・椎茸)	ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き もやしと平天のりんごﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(豆腐・花麩)	ごはん 鶏の唐揚げ 大根の金平 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いりこ風味 ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ れんこんの炒め生酢 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 洋なし缶	ごはん 肉じゃが（豚肉） やっこ(醤油) もやしの土佐酢和え 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 赤魚の焼き浸し 絹揚げのそぼろ煮 キャベツといんげんの白ごま和え 味噌汁(じゃが芋・椎茸) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の和風炒め かぼちゃの含め煮 しろなとちくわのからし和え 昆布佃煮
計	ｴﾈ 1502 kcal 蛋白 48.2 g 脂質 43.6 g 食塩 8.01 g	ｴﾈ 1512 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 56.3 g 食塩 6.15 g	ｴﾈ 1501 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 44.3 g 食塩 6.59 g	ｴﾈ 1539 kcal 蛋白 47.8 g 脂質 54.9 g 食塩 7.1 g	ｴﾈ 1508 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 40.9 g 食塩 7.6 g	ｴﾈ 1557 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 51.2 g 食塩 8.6 g	ｴﾈ 1557 kcal 蛋白 63.2 g 脂質 38 g 食塩 6.73 g
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) 白菜とちりめんの豆乳和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	食パン・ジャム オレンジチキン ほうれん草とウインナーのカレー煮 豆乳飲料紅茶	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ しろなのナムル和え 味噌汁(大根・あさり)	みかんジャムパン ミートオムレツ 白菜と人参の白ごま和え カルシウムミルク	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	豆乳ロールパン(チーズ) いんげんとウインナーのソテー じゃが芋のポタージュスープ ヨーグルト	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし)
昼	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(あさり・油揚げ)	さけフレーク丼 キャベツと豚肉の炒め煮 味噌汁(絹揚げ・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め カニつみれの煮物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん ホキのソテー(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) 大根と豚肉のとろみ炒め カリフラワーといんげんのマヨサラダ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜)	キーマカレー 玉ねぎとツナのマリネ フルーツ(すいか)	ごはん 白身魚の山椒煮 キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(椎茸・わかめ)	ごはん 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 味噌汁(大根・玉ねぎ) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)
お	豆乳かすてら キャラメルゼリー	みるくまんじゅう(白あん) 青りんごゼリー	もみじまんじゅう 水ようかん	パウンドケーキ チョコゼリー	ショコラブッセ 紅茶ゼリー	お茶まんじゅう いちごゼリー	オレンジシフォンカップケーキ オレンジゼリー
夕	ごはん さばの照り煮 れんこんと平天の金平 コールスローサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆とこんにゃくの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ごぼう・椎茸)	ごはん いわしの生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(白菜・平天)	ごはん 鶏肉の塩麹蒸し 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(もやし・大根葉) いりこ風味 ミルク寒天のﾏﾝｺﾞｰｿｰｽかけ	ごはん 白身魚の煮付け 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) かつおねり梅	ごはん 豚カツの卵とじ チンゲン菜と鶏肉の炒め物 白菜のレモン風味 味噌汁(大根葉・人参)	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきと豚肉の炒め煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(チンゲン菜・白ねぎ)
計	ｴﾈ 1545 kcal 蛋白 69 g 脂質 44.1 g 食塩 7.29 g	ｴﾈ 1533 kcal 蛋白 53 g 脂質 42 g 食塩 6.49 g	ｴﾈ 1539 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 43.4 g 食塩 6.66 g	ｴﾈ 1583 kcal 蛋白 63.9 g 脂質 53.3 g 食塩 6.69 g	ｴﾈ 1518 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 46.1 g 食塩 6.5 g	ｴﾈ 1551 kcal 蛋白 56.9 g 脂質 40.7 g 食塩 6.65 g	ｴﾈ 1465 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 38 g 食塩 7.02 g
日付	29	30					
朝	ごはん だし巻き卵 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(白菜・わかめ)	紅茶蒸しパン 大根のバンバンドレサラダ ﾁﾝｹﾞﾝ菜とｳｲﾝﾅｰのポトフ コーンスープ					
昼	ちらし寿司 豚肉と絹揚げの炒め煮 キャベツとちくわの和え物 味噌汁(じゃが芋・人参) 白味噌仕立て	ごはん 合鴨スモークスライス キャベツと平天の煮浸し おくらのとろろ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)					
お	バウムクーヘン ピーチゼリー	もっちりたい焼きあん キャラメルゼリー					
夕	ごはん タンドリーチキン なすの味噌炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(豆腐・花麩)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 高野豆腐の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁(なす・巻麩)いりこ風味					
計	ｴﾈ 1506 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 47.2 g 食塩 6.52 g	ｴﾈ 1471 kcal 蛋白 54.9 g 脂質 55.9 g 食塩 6.08 g					

6月1日(月)昼食
鶏ちゃん
[岐阜県郷土料理]

鶏ちゃんは、岐阜県で親しまれている郷土料理で、タレに付け込んだ鶏肉を野菜と一緒に焼いて食べます。家庭料理だけでなく、バーベキュー感覚でも楽しまれ、地域ごとに味付けや具材に違いがあるのも特徴です。鶏ちゃんは醤油ベースの味付けです。

6月10日(水)昼食
あじさい寿司

あじさい寿司は、梅雨の時期に楽しむ季節感のある料理です。アジサイをイメージしてしば漬けを使用しています。味はさっぱりとして食べやすく、暑さや湿気で食欲が落ちやすい季節にもピッタリです。見た目も楽しみながらお召し上がりください。

6月21日(日)昼食
父の日

父の日は、日頃の感謝の気持ちを父親に伝えるための記念日で、日本では6月の第3日曜日に祝われます。20世紀にアメリカで始まり、その後、世界中に広まったそうです。父の日メニューは赤飯や刺身などお祝い事にぴったりの組膳です。