詳細献立表

令和８年 6月 1日 月曜日	1人分量
【ごはん】	
【ジンジャーハンバーグ】	
ハンバーグ	1 個
おろししょうが	0.5 g
こいくちしょうゆ	3 g
みりん	3 g
砂糖	3 g
食塩	0.01 g
水	6 g
でんぷん	0.6 g
【ひじきサラダ】	
干ひじき	2 g
キャベツ	30 g
にんじん	5 g
マグロ油漬け	10 g
冷凍とうもろこし	5 g
卵不使用マヨネーズ風調味料	10 g
こいくちしょうゆ	1 g
食塩	0.1 g
白こしょう	0.01 g
【カレースープ】	
ウインナー	10 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ	20 g
冷凍皮付きポテト	20 g
冷凍ほうれん草	10 g
カレールーフレーク	5 g
カレー粉	0.1 g
ガラスープ	8 g
食塩	0.3 g
白こしょう	0.01 g

令和８年 6月 2日 火曜日	1人分量
【ごはん】	
【かぼちゃコロッケ】	
かぼちゃコロッケ	1 個
油	5 g
【ビーフン炒め】	
ビーフン	10 g
豚もも肉	15 g
キャベツ	20 g
にんじん	10 g
玉葱	15 g
もやし	20 g
にら	5 g
こいくちしょうゆ	1 g
酒	2 g
中華スープ	0.8 g
ごま油	2 g
おろししょうが	0.3 g
おろしにんにく	0.3 g
食塩	0.1 g
白こしょう	0.01 g
【野菜スープ】	
ベーコン	10 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ	25 g
きくらげ(乾)	0.5 g
冷凍チンゲン菜	10 g
ガラスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
ごま油	0.2 g

令和８年 6月 3日 水曜日	1人分量
【食パン】	
食パン（2枚入り）	1 個
【ミートボールとじゃがいものトマト煮】	
ミートボール	60 g
おろしにんにく	0.3 g
ダイスカットポテト	50 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ	30 g
冷凍ブロッコリー	25 g
ミックスビーンズ	20 g
トマトダイス	30 g
ウスターソース	2 g
食塩	0.3 g
赤ワイン風調味料	1.5 g
砂糖	2 g
トマトケチャップ	6 g
こいくちしょうゆ	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
白こしょう	0.01 g
油	0.5 g
【マカロニサラダ】	
マカロニ	10 g
ロースハム	8 g
キャベツ	25 g
にんじん	5 g
きゅうり	7 g
冷凍とうもろこし	5 g
青じそドレッシング	2 g
卵不使用マヨネーズ風調味料	5 g
食塩	0.03 g
白こしょう	0.01 g
【一食チーズ】	
ベビーチーズ	1 個
(代替食)	
パリッシュ	1 個

令和８年 6月 4日 木曜日	1人分量
【ごはん】	
【さんまのゆず味噌煮】	
さんまゆず味噌煮	1 個
【茎ワカメと根菜の金平】	
冷凍細ぎりくきわかめ	20 g
糸こんにゃく	20 g
にんじん	5 g
冷凍れんこん	15 g
冷凍天ぷら	10 g
こいくちしょうゆ	3.4 g
砂糖	1.4 g
油	1 g
酒	2 g
【厚揚げの味噌汁】	
冷凍厚揚げ	30 g
だいこん	10 g
冷凍こまつな	10 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

令和８年 6月 5日 金曜日	1人分量
【ごはん】	
【ローストンカツ】	
ローストンカツ	1 個
油	5 g
【アーモンド和え】	
キャベツ	25 g
もやし	20 g
冷凍ほうれん草	20 g
にんじん	5 g
アーモンド	3 g
砂糖	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
うすくちしょうゆ	1 g
食塩	0.1 g
【ミネストローネ】	
ベーコン	10 g
にんじん	5 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ	30 g
ダイスカットポテト	20 g
セロリ	2 g
キャベツ	25 g
冷凍大豆	5 g
おろしにんにく	0.2 g
油	0.5 g
トマトダイス	10 g
トマトケチャップ	3 g
トマトピューレ	6 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.02 g
うすくちしょうゆ	0.5 g
白ワイン風調味料	1 g
ガラスープ	5 g

詳細献立表

令和８年 6月 8日 月曜日

	1人分量
【ごはん】	
【テジプルコギ丼の具】	
豚もも肉	70 g
おろしにんにく	0.5 g
にんじん	10 g
玉葱	40 g
もやし	20 g
にら	3 g
春雨	5 g
酒	1 g
りんごピューレ	1.5 g
砂糖	1.5 g
コチジャン	3 g
レモン果汁	0.5 g
こいくちしょうゆ	5 g
いりごま	1 g
トウバンジャン	0.1 g
ごま油	1 g
【コーンサラダ】	
冷凍とうもろこし	20 g
キャベツ	20 g
冷凍ブロッコリー	20 g
ロースハム	10 g
香味玉ねぎドレッシング	8 g

令和８年 6月 9日 火曜日

	1人分量
【ごはん】	
【ホキのフライ】	
白身魚フライ	1 個
油	6 g
【鶏肉と小松菜のサラダ】	
ほぐし蒸し鶏	15 g
冷凍こまつな	30 g
きゅうり	10 g
冷凍とうもろこし	10 g
にんじん	5 g
イタリアンドレッシング	8 g
【豚汁】	
豚もも肉	10 g
油	0.5 g
冷凍油揚げ	3 g
冷凍里芋	10 g
冷凍ごぼう	10 g
だいこん	15 g
にんじん	10 g
冷凍こんにゃく	10 g
深ねぎ	5 g
おろししょうが	0.3 g
みそ	10 g

令和８年 6月 10日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
【鶏肉のうま塩焼き】	
鶏もも肉	2 個
塩タレ	10 g
【ツナサラダ】	
マグロ油漬け	15 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
キャベツ	35 g
卵不使用マヨネーズ風調味料	10 g
食塩	0.2 g
白こしょう	0.01 g
【オニオンスープ】	
ベーコン	10 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ	20 g
玉葱	10 g
冷凍えのき茸	10 g
にんじん	5 g
ガラスープ	8 g
うすくちしょうゆ	3 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
酒	1 g

令和８年 6月 11日 木曜日

	1人分量
【黒糖パン】	
黒糖パン	1 個
【揚げチャーメン】	
揚げチャーメン	1 個
【皿うどんの具】	
豚もも肉	30 g
キャベツ	50 g
玉葱	20 g
もやし	30 g
にんじん	10 g
うずら卵	12 g
冷凍えび	10 g
かまぼこ	10 g
きくらげ(乾)	0.5 g
おろしにんにく	0.3 g
おろししょうが	0.3 g
ごま油	0.5 g
こいくちしょうゆ	4 g
酒	4 g
中華スープ	2 g
食塩	0.3 g
白こしょう	0.02 g
でんぷん	3 g
水	
【野菜チヂミ】	
野菜チヂミ	1 個
油	5 g
【青梅ゼリー】	
青うめゼリー	1 個

令和８年 6月 12日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
【さばの味噌煮】	
さば味噌煮	1 個
【切干大根の炒め煮】	
豚もも肉	10 g
切干し大根	3 g
冷凍油揚げ	3 g
にんじん	10 g
冷凍いんげん	5 g
こんにゃく	5 g
ごま油	0.5 g
砂糖	3 g
みりん	1 g
こいくちしょうゆ	5 g
酒	1 g
水	
【白玉入りすまし汁】	
かまぼこ	5 g
冷凍ほうれん草	10 g
冷凍えのき茸	3 g
冷凍白玉餅	30 g
干し椎茸	0.5 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
食塩	0.5 g
酒	1 g

詳細献立表

令和８年 6月 15日 月曜日	1人分量
代	
休	

令和８年 6月 16日 火曜日	1人分量
【ごはん】	
【チキンカレー】	
鶏もも肉	40 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ	20 g
玉葱	30 g
にんじん	20 g
ダイスカットポテト	40 g
おろしにんにく	0.2 g
おろししょうが	0.2 g
トマトピューレ	4.5 g
油	1 g
カレールーフレーク	10 g
ディナーカレーフレーク	5 g
シュレッドチーズ	2 g
ヨーグルト	3 g
トマトケチャップ	4.5 g
ウスターソース	1 g
赤ワイン風調味料	1.5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
黒砂糖	1 g
水	
【ブロッコリーサラダ】	
冷凍ブロッコリー	40 g
きゅうり	10 g
ロースハム	8 g
冷凍とうもろこし	5 g
和風ドレッシング	8 g

令和８年 6月 17日 水曜日	1人分量
【ごはん】	
【さんまの甘露煮】	
さんま甘露煮	1 個
【酢の物】	
きゅうり	20 g
カットわかめ	1 g
オーシャンキング	10 g
もやし	40 g
酢	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
砂糖	2 g
いりごま	3 g
食塩	0.03 g
【筑前煮】	
鶏もも肉	20 g
高野豆腐	10 g
冷凍ごぼう	10 g
にんじん	10 g
冷凍里芋	20 g
こんにゃく	15 g
冷凍いんげん	10 g
冷凍れんこん	10 g
油	0.5 g
砂糖	3.4 g
みりん	1 g
こいくちしょうゆ	5 g
酒	3 g
水	

令和８年 6月 18日 木曜日	1人分量
【ごはん】	
【チキンカツ】	
チキンカツ	1 個
油	6 g
【春雨サラダ】	
春雨	8 g
ロースハム	10 g
キャベツ	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
棒々鶏ドレッシング	8 g
いりごま	2 g
【もやしのスープ】	
ベーコン	10 g
もやし	20 g
にんじん	5 g
冷凍しめじ茸	10 g
にら	5 g
ガラスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
ごま油	0.5 g

令和８年 6月 19日 金曜日	1人分量
【ごはん】	
【スタミナ炒め】	
豚もも肉	60 g
キャベツ	30 g
玉葱	30 g
にんじん	10 g
もやし	30 g
にら	5 g
油	1 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
酒	2 g
焼肉のタレ	15 g
食塩	0.1 g
白こしょう	0.01 g
【五目包子】	
五目包子	1 個
【じゃがいもの味噌汁】	
ダイスカットポテト	25 g
冷凍油揚げ	3 g
冷凍えのき茸	5 g
カットわかめ	0.5 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

詳細献立表

令和８年 6月 22日 月曜日

	1人分量
【ごはん】	
【いわしのみぞれ煮】	
いわしみぞれ煮	1 個
【五目豆】	
冷凍大豆	20 g
鶏もも肉	10 g
にんじん	10 g
こんにゃく	10 g
冷凍細ぎりくきわかめ	3 g
冷凍いんげん	3 g
こいくちしょうゆ	2.5 g
みりん	1 g
酒	1 g
砂糖	1 g
油	0.5 g
【かぼちゃの味噌汁】	
冷凍カボチャ	25 g
玉葱	10 g
冷凍厚揚げ	20 g
深ねぎ	3 g
花かつお	1.5 g
煮干し	1.5 g
みそ	10 g

令和８年 6月 23日 火曜日

	1人分量
【ごはん】	
【ちくわの磯辺揚げ】	
ちくわ	1/2 個
天ぷら粉	6 g
あおのり	0.05 g
水	10 g
油	3 g
【豚キムチ】	
豚もも肉	45 g
白菜キムチ	20 g
玉葱	15 g
もやし	15 g
にんじん	5 g
中華スープ	0.25 g
食塩	0.2 g
白こしょう	0.01 g
油	0.5 g
【切干大根のスープ】	
ベーコン	10 g
切干し大根	3 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ	20 g
にんじん	5 g
深ねぎ	3 g
ガラスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
酒	0.5 g

令和８年 6月 24日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
【回鍋肉（ホイコーロー）】	
豚もも肉	70 g
おろしにんにく	0.5 g
おろししょうが	0.5 g
キャベツ	40 g
青ピーマン	10 g
赤パプリカ	10 g
干し椎茸	1 g
冷凍厚揚げ	20 g
テンメンジャン	5.5 g
トウバンジャン	0.5 g
こいくちしょうゆ	5 g
酒	2 g
砂糖	2 g
油	0.5 g
【ワンタンスープ】	
ワンタン	7 g
ミートボール	20 g
にんじん	5 g
きくらげ(乾)	1 g
冷凍チンゲン菜	10 g
深ねぎ	3 g
ガラスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
【果物】	
メロン	1 個

令和８年 6月 25日 木曜日

	1人分量
【ごはん】	
【照り焼きパティ】	
鶏のてりやきパティ	1 個
【ほうれん草と卵のソテー】	
ウインナー	15 g
玉葱	20 g
冷凍ほうれん草	25 g
冷凍炒り卵	15 g
中華スープ	0.5 g
こいくちしょうゆ	2 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
油	1 g
【豆乳スープ】	
ベーコン	10 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ	20 g
キャベツ	15 g
冷凍とうもろこし	5 g
豆乳	50 g
コンソメ	2 g
食塩	0.2 g
白こしょう	0.01 g
砂糖	0.5 g

令和８年 6月 26日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
【鶏肉のレモン煮】	
鶏もも肉	2 個
酒	2 g
食塩	0.2 g
白こしょう	0.01 g
でんぷん	8 g
油	5 g
こいくちしょうゆ	4 g
砂糖	2.5 g
酒	1.8 g
レモン果汁	4 g
水	4 g
【ナムル】	
もやし	55 g
にんじん	10 g
きゅうり	15 g
韓国ナムルドレッシング	6 g
いりごま	2 g
【わかめスープ】	
カットわかめ	0.8 g
もやし	20 g
きくらげ(乾)	1 g
深ねぎ	5 g
ガラスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
ごま油	0.2 g

詳細献立表

令和８年 6月 29日 月曜日

	1人分量
【ごはん】	
【肉団子の甘酢あん】	
ミートボール	55 g
玉葱	45 g
にんじん	20 g
青ピーマン	15 g
たけのこ	10 g
砂糖	3.5 g
酢	3 g
こいくちしょうゆ	5 g
でんぷん	1 g
水	4 g
【五目スープ】	
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ	20 g
冷凍チンゲン菜	10 g
冷凍豆腐	15 g
きくらげ(乾)	0.5 g
ベーコン	8 g
ガラスープ	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
酒	1 g
食塩	0.5 g
白こしょう	0.01 g
【ヨーグルト】	
ヨーグルト（ソフール）	1 個
(代替食)	
プリン	1 個

令和８年 6月 30日 火曜日

	1人分量
【ごはん】	
【豚丼の具】	
豚もも肉	70 g
玉葱	70 g
糸こんにゃく	40 g
にんじん	10 g
酒	2 g
こいくちしょうゆ	10 g
みりん	3 g
砂糖	4 g
おろししょうが	0.5 g
油	1 g
水	
【中華サラダ】	
だいこん	40 g
きゅうり	20 g
にんじん	10 g
ロースハム	10 g
韓国ナムルドレッシング	6 g
いりごま	2 g