

# 2026年 6月 実施献立表 特養・ショートステイ 花美郷

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)		
朝	さつま芋雑炊 スクランブルエッグ 菜の花の和え物	ハンパがゆ(ミルク) エビ野菜ソテー カリフラワーのマヨ和え	五目雑炊 切り昆布と大豆煮 小松菜の磯部和え	豚みそ雑炊 厚揚げの炒め物 いんげんのピーナツ和え	かに風雑炊 魚のソーセージソテー ほうれん草とツナのドレ和え	みそ汁(麩・大根) 里芋のそぼろ煮 カリフラワーのたらこマヨ和え のりつく		
昼	梅しらすご飯 清まし汁(かまぼこ・葉大根) 白身フライのボン酢ソース 野菜サラダ フルーツ(マンゴー)	★お楽しみ膳★ サンドイッチ(ツナ・卵) コンソメスープ 豆とブロッコリーのサラダ いちごロールケーキ	中華スープ(人参・木耳) カニ玉 カリパタポテト フルーツ(みかん缶)	清まし汁(花麩・三つ葉) 豚肉の生姜焼き 大根とかにたまごサラダ フルーツ(洋梨缶)	みそ汁(かぶ・青梗菜) あじの香草パン粉焼き たまごサラダ フルーツ(黄桃缶)	中華スープ(春雨・たけのこ) スタミナ焼き肉風炒め ほうれん草のナムル フルーツ(パイン缶)		
間	クレープ(ブルーベリー) 牛乳&豆乳 きなマンジェ	ととやき(チョコ) チョコババロア	和のパンケーキ(抹茶) 牛乳&豆乳 抹茶ババロア	吹雪饅頭 こしあんムース	厚切り宇治抹茶バウム 牛乳&豆乳 抹茶水ようかん	誕生日ケーキ		
夕	みそ汁(麩・かぶの葉) 豆腐さのこあんかけ ほうれん草の白和え ピーチムース	みそ汁(青ネギ・わかめ) 豚肉のもろみ焼き チンゲン菜のツナ和え オレンジヨーグルト	みそ汁(麩・白菜) 豚肉のうま塩炒め 海藻サラダ エネケアムースチーズケーキ	みそ汁(茄子・水菜) カレイの煮つけ モロヘイヤとオクラのお浸し いちごヨーグルト	コンソメスープ(人参・真ピーマン) 豚肉とチンゲン菜のオスター炒め もすくとオクラの酢の物 ファイバーゼリーりんご	鶏肉の味噌マヨ焼き 小松菜の生姜焼き ヨーグルト		
栄養価	kcal 1,441 たんぱく質 51.9 塩分(g) 6.4	kcal 1,355 たんぱく質 53.2 塩分(g) 7.0	kcal 1,451 たんぱく質 49.1 塩分(g) 6.4	kcal 1,442 たんぱく質 49.7 塩分(g) 6.4	kcal 1,435 たんぱく質 56.7 塩分(g) 6.6	kcal 1,441 たんぱく質 46.0 塩分(g) 6.4		
朝	6月7日(日) 中華風雑炊 厚揚げの彩りあんかけ ごぼうサラダ	6月8日(月) 梅しそ雑炊 ミートボール 白菜の煮びたし	6月9日(火) ハンパがゆ(コンソメ) フレンオムレツ 小松菜の磯部和え	6月10日(水) 菜飯雑炊 大豆五目煮 モロヘイヤのボン酢和え	6月11日(木) みそかつお風雑炊 ハムエッグ カリフラワーのドレ和え	6月12日(金) 山菜雑炊 豚肉と大根の煮物 いんげんの胡麻和え	6月13日(土) みそ汁(椎茸・菜の花) にしんの甘露煮 オクラの和え物 うめびしお	
昼	コンソメスープ オムレツクリームソース ツナサラダ ぶどうヨーグルト	揚げ茄子カレー さつま芋のオレンジ煮 フルーツ(りんご缶)	コーンご飯 コンソメスープ(人参・玉ねぎ) ハンバーグマトソース キャベツのドレ和え フルーツ(白桃缶)	コンソメスープ(真ピーマン・ペーコン) チキングラタン シルバースラダ フルーツ(ぶどう缶)	みそ汁(かぶ・かぶの葉) さわらの木の芽焼き がんとむじきの炒り煮 バナナ	中華スープ(木耳・ねぎ) 回鍋肉 コンソメスープ フルーツ(みかん缶)	清まし汁(かまぼこ・葉大根) 豚肉の味噌炒め カリフラワーのたらこマヨ和え フルーツ(カクテル)	
間	ココアプリン 生クリームワッフル 牛乳&豆乳 かぼちゃプリン	生クリームワッフル 牛乳&豆乳 みずようかん	人形焼き みずようかん	☆特別おやつ☆ 焼き菓子セレクト 水菓子セレクト	栗饅頭 みたらし団子風デザート	カステラ 牛乳&豆乳 ごまプリン	はななプリン	
夕	みそ汁(あげ・椎茸) 白身魚の中華蒸し れんこんの梅おほか和え プロテインゼリー(メロン)	みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんのわさび和え ぶどうムース	みそ汁(椎茸・もやし) えびと豆腐の中華風 金平ごぼう いちごヨーグルト	みそ汁(麩・わかめ) 豚肉と茄子の七味炒め 刻み昆布煮 エネケアムースメロン	清まし汁(かまぼこ・青ネギ) 和風あんかけオムレツ 南瓜のいとこ煮 きなこヨーグルト	みそ汁(ごぼう・玉ねぎ) 鶏肉のドレッシング漬け焼き チンゲン菜のツナ和え ファイバーゼリーちみつレモン	白身魚のカレー風味焼き 角天の煮物 ぶどうヨーグルト	
栄養価	kcal 1,446 たんぱく質 53.7 塩分(g) 6.5	kcal 1,446 たんぱく質 43.2 塩分(g) 6.5	kcal 1,442 たんぱく質 50.6 塩分(g) 6.5	kcal 1,451 たんぱく質 51.8 塩分(g) 6.6	kcal 1,445 たんぱく質 57.2 塩分(g) 6.4	kcal 1,442 たんぱく質 53.4 塩分(g) 6.5	kcal 1,454 たんぱく質 57.3 塩分(g) 6.4	
朝	6月14日(日) 高菜雑炊 野菜大豆煮 マカロニサラダ	6月15日(月) 梅菜粥 ひき肉の炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え	6月16日(火) ハンパがゆ(コンボタ) 高野豆腐と海老の卵とじ 小松菜のお浸し	6月17日(水) 卵雑炊 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ 10品目のサラダ	6月18日(木) 梅しらす雑炊 ツナソテー コールスロー	6月19日(金) ぎつね雑炊 卵の花 カリフラワーのゆかり和え	6月20日(土) みそ汁(水菜・大根) ツナポテト ほうれん草の胡麻マヨ和え たいみそ	
昼	みそ汁(麩・大根) 牛肉コロッケ ひじき白和え ヨーグルト	スパゲティミートソース コンソメスープ(ペーコン・コーン) ポテトサラダ フルーツ(白桃缶)	コンソメスープ(しめじ・真ピーマン) チキンソテーステーキソース 菜の花の味噌マヨ和え フルーツ(洋梨缶)	チキンカレー ブロッコリーと竹輪の和風サラダ フルーツ(ぶどう缶)	みそ汁(椎茸・白菜) ソースカツ煮 コーンサラダ フルーツ(りんご缶)	★お楽しみ膳★ コンソメスープ(わかめ・玉ねぎ) トリュフ香るハンバーグ キャロットラペ 毎日ミルクプリン(白桃ソース)	みそ汁(いんげん・まいだけ) タンドリーチキン パンキンサラダ フルーツ(白桃缶)	
間	バナナババロア いちごカステラ 牛乳&豆乳 いちごムース	たい焼き オレンジババロア	クリームブッセ 牛乳&豆乳 マンゴープリン	抹茶饅頭 きなマンジェ	クレープ(いちご) 牛乳&豆乳 プリン	水ようかん		
夕	清まし汁(とろろ昆布・みつば) 豆腐のきのこあんかけ 切干大根のサラダ メイパランスゼリー(いちご)	みそ汁(里芋・ほうれん草) 白身魚の甘酢煮 なすの煮びたし メロンムース	みそ汁(麩・わかめ) 豆腐ハンバーグ オクラのおほか和え ぶどうヨーグルト	清まし汁(かまぼこ・青ネギ) 鶏肉と冬瓜の煮物 カリフラワーの明太ドレ和え パインムース	中華スープ(春雨・たけのこ) えびと豆腐の煮物 菜の花のわさび和え 洋梨ヨーグルト	みそ汁(ごぼう・たまねぎ) 干草焼き 菜の花のわさび和え いちごゼリー	豚と麩のすき煮 もやしの梅おほか和え いちごヨーグルト	
栄養価	kcal 1,442 たんぱく質 42.5 塩分(g) 6.4	kcal 1,448 たんぱく質 61.7 塩分(g) 6.6	kcal 1,441 たんぱく質 56.4 塩分(g) 6.5	kcal 1,362 たんぱく質 54.6 塩分(g) 5.8	kcal 1,429 たんぱく質 44.3 塩分(g) 6.5	kcal 1,572 たんぱく質 48.6 塩分(g) 6.7	kcal 1,436 たんぱく質 47.4 塩分(g) 6.4	
朝	6月21日(日) たらこ雑炊 筑前煮 金時豆	6月22日(月) 中華風味雑炊 ハムポテト 切干大根の和え物	6月23日(火) ハンパがゆ(チーズ) ちくわと野菜の煮物 キャベツの青しそ和え	6月24日(水) 洋風トマト雑炊 里芋と豚肉の味噌煮 いんげんの胡麻和え	6月25日(木) 鶏梅しそ雑炊 ワインナーソテー さつま芋サラダ	6月26日(金) 南瓜雑炊 さつまあげと野菜の煮物 キャベツのツナ和え	6月27日(土) みそ汁(玉葱・わかめ) 納豆 切干大根の煮物 ゆずみそ	
昼	みそ汁(もやし・白菜) 揚げ出し豆腐野菜あんかけ ピーマンと玉葱のチャプチェ ヨーグルト	茶そば 菜の花の白和え フルーツ(ぶどう缶)	中華スープ(木耳・葱) 蝦仁豆腐 大学芋 杏仁豆腐(オレンジソース)	五色丼 みそ汁(大根・じゃが芋) 竹の子の土佐煮 プリン	コンソメスープ(人参・真ピーマン) ポークチャップ カリフラワーの胡麻和え フルーツ(白桃缶)	みそ汁(麩・大根) サーモンフライ レンコンの梅おほか和え フルーツ(りんご缶)	ハヤシライス ブロッコリーのこくマヨ和え フルーツ(パイン缶)	
間	南瓜ババロア バナナオムレツ 牛乳&豆乳 バナナムース	どらやき(こしあん) 黒糖風味寒天ミルクプリン	ベルギーチョコバウム 牛乳&豆乳 ココアプリン	☆特別おやつ☆ タ張メロン	メープルパンケーキ 牛乳&豆乳 きなマンジェ	やわらかいちごプリン		
夕	清まし汁(とろろ昆布・麩) 豚肉のすき焼き風煮 玉葱のサラダ メイパランスゼリー(ストロベリー)	みそ汁(かぶの葉・あげ) 鶏の香草パン粉焼き いんげんのごぼうのサラダ いちごムース	みそ汁(まいだけ・水菜) 豚肉と大根の煮物 人参のごま塩昆布和え フルカクヨーグルト	清まし汁(かまぼこ・葉大根) えびと白菜のおろし煮 かぼちゃサラダ ピーチムース	みそ汁(ごぼう・かぶの葉) チキンのご豆乳ソース 茄子の中華マリネ ぶどうヨーグルト	清まし汁(とろろ・みつば) スパニッシュオムレツ 小松菜のソテー 抹茶ゼリー	鶏油淋ソース 水菜とこのこの和え物 ヨーグルト	
栄養価	kcal 1,436 たんぱく質 46.7 塩分(g) 6.4	kcal 1,456 たんぱく質 52.0 塩分(g) 6.6	kcal 1,442 たんぱく質 52.2 塩分(g) 6.5	kcal 1,372 たんぱく質 49.7 塩分(g) 6.5	kcal 1,448 たんぱく質 55.5 塩分(g) 6.5	kcal 1,441 たんぱく質 50.6 塩分(g) 6.4	kcal 1,449 たんぱく質 55.2 塩分(g) 6.6	
朝	6月28日(日) ザーサイ中華雑炊 豆腐の華風煮 ブロッコリーのお浸し	6月29日(月) 鶏雑炊 豆と野菜の彩煮 ポテトサラダ	6月30日(火) ハンパがゆ(ジャム) ソーセージスクランブルエッグ キャロットサラダ				※メニューのほかに 土曜日朝・昼・夕には ご飯が付きます ※都合によりメニューが変更 される場合があります	
昼	みそ汁(かぶ・かぶの葉) チーズはんぺんフライ 茄子とオクラのお浸し いちごヨーグルト	清まし汁(はんぺん・葉大根) 鶏肉のポテサラ焼き 刻み昆布と人参の金平 フルーツ(カクテル)	五目ご飯 みそ汁(豆腐・葉大根) 鯖の塩焼き なすと麩のおろし和え フルーツ(黄桃缶)					
間	甘酒ゼリー	バナナアッシュークリーム 牛乳&豆乳 ごまプリン	鉄分丸ほうろ					
夕	清まし汁(とろろ・みつば) 鶏肉と大根の味噌煮 もやしのカレーソテー メイパランスゼリー(あずき)	みそ汁(青ネギ・わかめ) 豆腐ハンバーグ 切干大根のはりはり ぶどうムース	みそ汁(人参・えのき) 豚肉の梅塩たれ焼き モロヘイヤのお浸し 黄桃ヨーグルト					
栄養価	kcal 1,431 たんぱく質 45.7 塩分(g) 6.5	kcal 1,441 たんぱく質 53.5 塩分(g) 6.6	kcal 1,531 たんぱく質 60.2 塩分(g) 7.1					

6月

特養 花美郷

特別メニュー・おやつ のお知らせ

2日

サンドイッチ  
(たまご・ツナ)



10日

焼き菓子セレクト



19日

ハンバーグステーキ

トリュフ香るバター醤油ソース

今月の健康 ...

じめじめした梅雨がやってきました。  
どんより曇っている日が多く、  
気持ちも沈んでしまいがちかもしれません。  
今月も皆さんが元気になっていただけるような  
美味しい食事をご用意しました。



25日

夕張メロン