

# 週間メニュー表

ReadyMade

◆常食献立例(主食/汁/牛乳追加) 2026年06月01日(月)～2026年06月07日(日)

	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)	6月7日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトオムレツ</li> <li>・キャベツのマヨサラダ</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白菜と厚揚げの豆乳煮</li> <li>・ほうれん草のお浸し</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はんぺんの含ませ煮</li> <li>・根菜サラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナと豆腐の炒り卵</li> <li>・胡瓜とわかめの酢味噌和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏団子のトマトソース煮込み</li> <li>・ほうれん草サラダ</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・インゲンの胡麻和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐の肉味噌がけ</li> <li>・切干大根のサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆茄子</li> <li>・ブロッコリーと揚豆腐の塩餡かけ</li> <li>・菜の花のお浸し</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にしん照り煮(付:イグサ)</li> <li>・大根とちくわの味噌炒め</li> <li>・春雨のだしポン酢サラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフカレー</li> <li>・Tジャーマンポテト</li> <li>・野菜の甘辛漬</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メバル煮付け(付:叔母)</li> <li>・かぶの和風あん</li> <li>・いんげんのおかか和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロース</li> <li>・緑豆春雨チャプチェ</li> <li>・オクラと山芋の和え物</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マス旨塩焼(付:オクラ)</li> <li>・豚肉と茄子の味噌炒め</li> <li>・金時豆</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きナポリタン</li> <li>・野菜のつくね巻き(人参)</li> <li>・ブロッコリーの胡麻和え</li> <li>*汁物</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶり大根(付:叔母)</li> <li>・南瓜のそぼろあん</li> <li>・柚子もずく</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカツ(付:ブロッコ)</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・ハムマカロニサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さば味噌煮(付:オクラ)</li> <li>・筑前煮</li> <li>・カリフラワー甘酢</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏むねの唐揚げ(付:キャベツ)</li> <li>・さつま芋のミルクバター</li> <li>・かに風味パゲティサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たらちねの衣焼き(付:人参)</li> <li>・キャベツハムソテー</li> <li>・かぼちゃのマヨサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・照り焼ハバーグ(付:ブロッコ)</li> <li>・里芋の煮物</li> <li>・青梗菜の中華和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あじの味醂焼き(付:イグサ)</li> <li>・南瓜いとこ煮</li> <li>・きゅうりとツナの酢の物</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>
	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームシチュー</li> <li>・人参とレーズンのラペ</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めばる塩麴焼</li> <li>・モロヘイヤの和え物</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八幡巻き</li> <li>・キャベツとシラスの大葉和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根とさつまあげの煮物</li> <li>・インゲンのピーナッツ和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜とベーコン洋風煮</li> <li>・かぼちゃのマヨサラダ</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エビつみれと冬瓜の煮物</li> <li>・カニカマサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐の卵とじ</li> <li>・ほうれん草のお浸し</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・助宗たらの生姜煮(付:人参)</li> <li>・冬瓜のそぼろ煮</li> <li>・小松菜のお浸し</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハニーマスタード丼(付:ブロッコ)</li> <li>・ほうれん草と玉子炒め</li> <li>・キャベツとチーズのサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・宗八カレイの塩焼き(付:和ソ)</li> <li>・南瓜の煮物</li> <li>・菜の花の辛し和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二色丼の具</li> <li>・三色パプリカと揚げ茄子の味噌炒</li> <li>・カリフラワー甘酢</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メバルの西京焼き(付:叔母)</li> <li>・がんもの含め煮</li> <li>・三色和風ピクルス</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝菜</li> <li>・なすの中華炒め</li> <li>・みかんなます</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の煮つけ(付:人参)</li> <li>・蓮根のピリ辛炒め</li> <li>・カリフラワーの土佐和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・かに風味焼売</li> <li>・ひじき蒸し鶏サラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の竜田揚げ(付:キャベツ)</li> <li>・切干大根の炒め煮</li> <li>・オクラのおかか和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐入りミートローフ(付:マッシュポテ)</li> <li>・カリフラワーの和風味あんかけ</li> <li>・ハムマカロニサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶりみぞれ揚げ(付:叔母)</li> <li>・じゃが芋の炒め煮</li> <li>・キャベツのお浸し</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の角煮</li> <li>・大豆五目煮</li> <li>・ほうれん草白和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のチーズマッシュ(付:グラッセ)</li> <li>・ポークビーンズ</li> <li>・菜の花と鶏肉のお浸し</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・丼のトマト煮込み(付:ブロッコ)</li> <li>・キャベツハムソテー</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>

	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)	6月21日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と豆乳クリームソース</li> <li>根菜サラダ</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚焼玉子(付:加ツ)</li> <li>青梗菜の中華和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナの大根煮</li> <li>オクラのおかか和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かにかま入り炒り卵</li> <li>切干大根のサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンクリーム煮</li> <li>トマトソースのペンネ</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和風鶏団子</li> <li>菜の花の辛し和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナと豆腐の炒り卵</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きうどん(醤油味)</li> <li>ハムカツ</li> <li>ブロッコリーの胡麻和え</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いわしの梅煮(付:菜花)</li> <li>茄子と挽肉のネギ塩炒め</li> <li>金時豆</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子の酢豚風</li> <li>かに風味焼売</li> <li>ゆず白菜</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の磯煮(付:人参)</li> <li>南瓜いとこ煮</li> <li>胡瓜とわかめの酢味噌和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉と卵の親子煮</li> <li>白菜とちくわの煮浸し</li> <li>ナムル</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さんまかつお節煮(付:イゲツ)</li> <li>若竹煮</li> <li>オクラと山芋の和え物</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若鶏のねぎ塩焼き(付:キャベツ)</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>白菜と人参の和風煮</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじハーブ衣焼き(付:イゲツ)</li> <li>きのこのバター醤油炒め</li> <li>人参とレーズンのラペ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉豆腐(豚肉と豆腐の和風煮)</li> <li>ちくわ磯辺揚げ</li> <li>柚子なます</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カウのチーズカレー(付:人参)</li> <li>Tジャーマンポテト</li> <li>いんげんのおかか和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークステーキ(付:マッシュポテト)</li> <li>ツナと野菜のコンソメ煮</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじ塩麹焼(付:加ツ)</li> <li>ほうれん草の煮浸し</li> <li>春雨のだしポン酢サラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>まろやかポークカレー</li> <li>かぶのカニあんかけ</li> <li>野菜の甘辛漬</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鰯の煮つけ(付:人参)</li> <li>切干大根の炒め煮</li> <li>胡瓜とわかめの酢の物</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>
	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポトフ</li> <li>いんげんのかに風味和え</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>えび団子と里芋の煮物</li> <li>トマトとオクラの醤油和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>八幡巻き</li> <li>キャベツの和え物(おかか)</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目豆腐</li> <li>ひじき蒸し鶏サラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炒り卵</li> <li>ほうれん草サラダ</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>はんぺんの含ませ煮</li> <li>きゅうりとツナの酢の物</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>菜の花のお浸し</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶり大根(付:キャベツ)</li> <li>干し海老と野菜の炒め煮</li> <li>キャベツとシラスの大葉和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かに玉</li> <li>エビチリソース</li> <li>彩り野菜のごま風味和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚煮つけ(付:キャベツ)</li> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>チンゲン菜の煮びたし</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の塩麹焼き(付:イゲツ)</li> <li>さつま芋の旨煮</li> <li>かぼちゃの土佐和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きちゃんぽん</li> <li>かに風味焼売</li> <li>ブロッコリーの胡麻和え</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハニーマスタード炒り(付:マッシュポテト)</li> <li>キャベツハムソテー</li> <li>人参とレーズンのラペ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さば味噌煮(付:オクラ)</li> <li>刻み昆布煮</li> <li>みかんなます</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>照り焼きチキン(付:ブロッコリー)</li> <li>さつま芋のミルクバター</li> <li>ハムマカロニサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さわら西京風味噌焼</li> <li>冬瓜の含め煮</li> <li>青菜のツナ和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮込みハンバーグ(付:ブロッコリー)</li> <li>茄子と玉ねぎのラタトゥイユ</li> <li>三色和風ピクルス</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のピカタ(付:グリンパ)</li> <li>白菜とカニのクリーム煮</li> <li>かに風味パゲティサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンチカツ(付:キャベツ)</li> <li>S里芋の煮物</li> <li>小松菜のお浸し</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>助宗たら煮付け(付:キャベツ)</li> <li>南瓜のそぼろあん</li> <li>トマトの和え物</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚バラ大根</li> <li>マロニーと野菜の煮物</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>

	6月29日(月)	6月30日(火)					
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナマヨオムレツ</li> <li>・ナポリタン</li> <li>*パン</li> <li>*牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐の肉味噌がけ</li> <li>・青梗菜の中華和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*牛乳</li> </ul>					
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のチリソース</li> <li>・中華風白菜炒め</li> <li>・いんげんの胡麻和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にしん照り煮(付：人参)</li> <li>・蓮根のピリ辛炒め</li> <li>・カニカマサラダ</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>					
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シルバー塩焼き(付:加)</li> <li>・じゃが芋の炒め煮</li> <li>・ほうれん草白和え</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼き(付：キャベツ)</li> <li>・大根とちくわの照り煮</li> <li>・オクラと山芋の和え物</li> <li>*御飯(160)</li> <li>*汁物</li> </ul>					