

# さわやかみなと館 2025年6月献立表



|      | 朝食                                                     | エネルギー<br>(kcal) | 昼食                                                             | エネルギー<br>(kcal) | 夕食                                                    | エネルギー<br>(kcal) |      | 朝食                                                | エネルギー<br>(kcal) | 昼食                                                            | エネルギー<br>(kcal) | 夕食                                                    | エネルギー<br>(kcal) |
|------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------|-----------------|------|---------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------|-----------------|
| 01 日 | スクランブルエッグ<br>オニオンサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳          | 504             | 豚肉とゴーヤの味噌炒め<br>かぼちゃの煮物<br>わかめのサラダ<br>ご飯<br>和風スープ<br>漬物         | 534             | 赤魚の漬け焼き<br>春雨の炒め物<br>小松菜の和え物<br>ご飯<br>味噌汁             | 474             | 16 月 | 竹輪のソテー<br>れんこんサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳        | 477             | 豆腐ハンバーグ<br>大豆の煮物<br>コーンスローサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物              | 548             | たらのごま焼き<br>さつま芋の甘煮<br>ほうれん草の和え物<br>ご飯<br>すまし汁         | 489             |
| 02 月 | かんもの煮物<br>切干大根の和え物<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳            | 422             | 豆腐の五目うま煮<br>冬瓜の煮物<br>ほうれん草とチーズのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物          | 559             | チキンカレーライス<br>きのこソテー<br>コーンサラダ<br>福神漬け                 | 523             | 17 火 | 厚揚げの煮物<br>スパゲティサラダ<br>とうもろこしと干しエビのお粥<br>味噌汁<br>牛乳 | 450             | あじのみぞれあんかけ<br>小松菜の煮びたし<br>ひじきのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物          | 507             | 豚肉の山椒焼き<br>かぼちゃの煮物<br>おくらのおかか和え<br>ご飯<br>和風スープ        | 523             |
| 03 火 | 厚揚げの煮物<br>なすのごま和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳             | 531             | さばの漬け焼き<br>スパゲティソテー<br>チンゲン菜のピーナッツ和え<br>ゆかりご飯<br>味噌汁           | 513             | ハンバーグ<br>ピーマンソテー<br>人参サラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ            | 472             | 18 水 | スクランブルエッグ<br>オニオンサラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>漬物<br>牛乳 | 465             | キーマカレー<br>ピーマンソテー<br>ブロッコリーとチーズのサラダ<br>福神漬け<br>フルーツ           | 575             | いか団子と野菜の中華炒め<br>大豆の煮物<br>春雨の中華和え<br>ご飯<br>中華スープ       | 505             |
| 04 水 | 目玉焼き<br>スナックえんどうのサラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>漬物<br>牛乳      | 486             | 鶏肉の甘酢照り焼き<br>れんこんの煮物<br>春雨の和え物<br>ご飯<br>すまし汁<br>漬物             | 542             | たら野菜あんかけ<br>ひじきと大豆の煮物<br>ブロッコリーのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁      | 485             | 19 木 | 卵の花<br>チンゲン菜のピーナッツ和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳     | 454             | 白身魚のオーロラソース<br>れんこんのソテー<br>切干大根のサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物        | 558             | 鶏肉の甘酢炒め<br>じゃが芋の煮物<br>もやしと豆苗のサラダ<br>ご飯<br>和風スープ       | 510             |
| 05 木 | 卵の花<br>スパゲティサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳               | 507             | 豚肉の山椒焼き<br>じゃが芋の煮物<br>もやしのサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ<br>ご飯             | 553             | いか団子と野菜の塩炒め<br>高野豆腐の卵とじ<br>小松菜のナムル<br>ご飯<br>中華スープ     | 473             | 20 金 | 高野豆腐の煮物<br>カリフラワーのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳    | 429             | 牛肉とごぼうのしぐれ煮<br>豆腐のかに風味あん<br>ほうれん草の辛子和え<br>ご飯<br>かきたま味噌汁<br>漬物 | 611             | 豆腐ハンバーグ<br>きのこのソテー<br>白菜のサラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ         | 463             |
| 06 金 | 竹輪のソテー<br>ピーマンのマリネ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳            | 452             | 赤魚の梅おろしがけ<br>なすの煮びたし<br>いんげんのごま和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物           | 507             | 鶏肉の香身 焼き<br>カリフラワーと干しエビのソテー<br>かぼちゃサラダ<br>ご飯<br>和風スープ | 566             | 21 土 | ウィンナーと野菜のカレー煮<br>小松菜の和え物<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳 | 464             | 豚肉の香身炒め<br>なすの土佐煮<br>海藻サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>フルーツ               | 590             | 赤魚の山椒焼き<br>厚揚げの味噌かけ<br>いんげんのサラダ<br>ご飯<br>すまし汁         | 462             |
| 07 土 | 炒り卵<br>人参の和え物<br>ツナと青菜のお粥<br>味噌汁<br>牛乳                 | 417             | 厚揚げと冬瓜の味噌煮<br>さつま揚げの炒め物<br>ひじきのサラダ<br>ご飯<br>すまし汁<br>フルーツ       | 521             | 豚肉のスタミナ炒め<br>切干大根煮<br>もやしのピリ辛和え<br>ご飯<br>味噌汁          | 526             | 22 日 | 炒り卵<br>大根サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳             | 477             | 豚肉と大豆のトマト煮<br>ほうれん草のリターン<br>もやしのサラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>漬物    | 540             | 海鮮中華炒め<br>冬瓜の煮物<br>スナックえんどうの和風マヨ和え<br>中華スープ<br>ご飯     | 500             |
| 08 日 | ウィンナーと野菜の洋風煮<br>春雨サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳         | 482             | 鶏肉のオイスター炒め<br>里芋の煮っころがし<br>小松菜の和え物<br>ご飯<br>中華スープ<br>漬物        | 509             | アジの香味焼き<br>豆腐のかに風味あん<br>なすのボン酢和え<br>ご飯<br>かきたま味噌汁     | 580             | 23 月 | 魚肉ソーセージと野菜のソテー<br>春雨サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳  | 481             | たらタルタル焼き<br>がんもの煮物<br>チンゲン菜と干しエビの和え物<br>ご飯<br>味噌汁<br>フルーツ     | 539             | 鶏団子鍋風<br>ピーマンのおかか炒め<br>わかめの酢の物<br>ご飯                  | 496             |
| 09 月 | 魚肉ソーセージと野菜のソテー<br>豆サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳        | 488             | 干草焼き<br>シュウマイ<br>おくらゆかり和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物                   | 504             | 鶏肉のトマト煮<br>ほうれん草のソテー<br>マカロニサラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ      | 544             | 24 火 | 厚揚げの葱ダレ<br>コーンスローサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳     | 498             | エビピラフ<br>じゃが芋の煮物<br>おくらとツナの和え物<br>味噌汁<br>フルーツ                 | 517             | 麻婆なす<br>切干大根の炒め物<br>ほうれん草のナムル<br>ご飯<br>中華スープ          | 577             |
| 10 火 | 厚揚げの葱ダレ<br>ブロッコリーの和え物<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳         | 483             | 豚肉の生姜焼き風<br>根菜の煮物<br>わかめのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>フルーツ              | 576             | 赤魚の味噌焼き<br>冬瓜の煮物<br>切干大根のナムル<br>ご飯<br>すまし汁            | 463             | 25 水 | 目玉焼き<br>ブロッコリーのサラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>漬物<br>牛乳   | 465             | 鶏肉の竜田揚げ<br>ひじきの煮物<br>もやしのゆかり和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物             | 533             | あじの焼き浸し<br>人参の金平<br>豆サラダ<br>ご飯<br>味噌汁                 | 512             |
| 11 水 | 鶏団子と野菜のかー炒め<br>もやしのサラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>漬物<br>牛乳    | 458             | タラのピリ辛漬け焼き<br>なすのそぼろあん<br>冷奴<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物                | 538             | お好み焼き風<br>大豆の煮物<br>いんげんの和え物<br>ご飯<br>味噌汁              | 529             | 26 木 | ミートボール<br>小松菜の辛子和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳       | 477             | 豚肉と冬瓜の煮物<br>さつま揚げの炒め物<br>海藻サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物             | 525             | 厚揚げと野菜の生姜醤油炒め<br>根菜の煮物<br>かぼちゃサラダ<br>ご飯<br>すまし汁       | 518             |
| 12 木 | スクランブルエッグ<br>海藻サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳            | 472             | 鶏肉の香味焼き<br>かぼちゃの煮物<br>小松菜のごま和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物              | 511             | 厚揚げとツナの炒め物<br>麩と野菜の煮物<br>ごぼうサラダ<br>ご飯<br>和風スープ        | 530             | 27 金 | 高野豆腐の煮物<br>なすのごま和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳       | 491             | 白身魚の野菜あんかけ<br>卵の花<br>切干大根のサラダ<br>枝豆ご飯<br>味噌汁                  | 558             | タンドリー風マヨチキン<br>カリフラワーのソテー<br>もやしのサラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ | 522             |
| 13 金 | ハムと野菜のクリーム煮<br>スナックえんどうのおかか和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳 | 464             | 豚肉の卵とじ<br>冬瓜の生姜あんかけ<br>人参サラダ<br>すまし汁<br>フルーツ<br>ご飯             | 582             | サバの塩焼き<br>おからとひじきの煮物<br>白菜のお浸し<br>ご飯<br>味噌汁           | 485             | 28 土 | 炒り卵<br>ひじきのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳           | 500             | ハンバーグ<br>ほうれん草のソテー<br>ポテトサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物               | 541             | いか団子の野菜あんかけ<br>白菜の煮びたし<br>春雨の和え物<br>ご飯<br>すまし汁        | 532             |
| 14 土 | 高野豆腐の煮物<br>なすのピリ辛和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳           | 483             | 白身魚のマヨネーズあん<br>じゃが芋のソテー<br>もやしと干しエビの和え物<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>漬物 | 495             | 鶏肉の塩ダレ炒め<br>さつま揚げの煮物<br>チンゲン菜のサラダ<br>ご飯<br>味噌汁        | 579             | 29 日 | ウィンナーと野菜のソテー<br>いんげんのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳 | 468             | 鶏肉の塩ダレ炒め<br>麩と野菜の煮物<br>ピーマンのおかか和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物          | 511             | タラの漬け焼き<br>玉ねぎの卵とじ<br>マカロニサラダ<br>ご飯<br>すまし汁           | 538             |
| 15 日 | 目玉焼き<br>カリフラワーのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳            | 482             | あつげのかに風味あんかけ<br>大根の煮物<br>春雨サラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物              | 530             | ポークビーンズ<br>里芋の煮物<br>わかめの和風マヨ和え<br>中華スープ               | 529             | 30 月 | 大豆の煮物<br>ブロッコリーのサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物<br>牛乳      | 482             | 五目チャーハン<br>なすのそぼろあん<br>わかめときゅうりの酢の物<br>中華スープ<br>フルーツ          | 596             | 肉豆腐<br>冬瓜の煮物<br>チンゲン菜のごま和え<br>ご飯<br>味噌汁               | 485             |

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります