

# 住宅型有料老人ホーム 花時計

## 献立表

令和8年6月1日～6月30日



5月/6月

### 週間献立表



	5月31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)
朝食	ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 白菜の梅和え ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚揚げと青梗菜の煮物 とろろ芋 漬物	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ たいみそ	ごはん 味噌汁 里芋とちくわの煮物 納豆 漬物	ごはん 味噌汁 キャベツソテー 菜の花の和え物 のり佃煮	ごはん 味噌汁 冬瓜の煮物 マカロニサラダ 梅干し	ごはん 味噌汁 小松菜の卵炒め つくねの照り焼き ふりかけ
昼食	ごはん 味噌汁 かれいの生姜煮 フロッコリーの卵マヨ炒め なます	ごはん 味噌汁 千キン南蛮 さつまいもの甘煮 春菊の和え物	ごはん 味噌汁 あじの竜田焼 五目ビーフン 春菊とえのきの和え物	ごはん 味噌汁 豚肉の青しそ炒め もやしのカレー炒め マヨネーズ和え	ごはん コンソメスープ 鮭のバター醤油焼 ナゲット わさび和え	かき揚げうどん 海鮮シュウマイ ビーナッツ和え 杏仁フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 茄子炒め ほうれん草のしらす和え
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹焼 ふきの炒り煮 コールスローサラダ	ごはん すまし汁 たらのあんかけ 茄子の味噌炒め 小松菜のビーナッツ和え	ごはん 味噌汁 おでん いんげんのソテー ナムル	ごはん 味噌汁 白身魚のムニエル 金平ごぼう からし醤油和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のマスタード焼 湯豆腐 ほうれん草の和え物	ごはん 味噌汁 ホキの山椒焼 かぼちゃの甘煮 青梗菜の和え物	ごはん 味噌汁 白身魚フライ 切干大根の煮物 ビーフンサラダ
日計	2264～1510kcal 塩分 :6.7g	2264～1513kcal 塩分 :6.0g	2264～1509kcal 塩分 :7.2g	2264～1513kcal 塩分 :6.3g	2264～1506kcal 塩分 :6.5g	2264～1516kcal 塩分 :8.1g	2264～1509kcal 塩分 :6.7g

	6月7日(日)	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)
朝食	ごはん 味噌汁 もやしソテー 小松菜と油揚げのごま和え つぼ漬け	ごはん 味噌汁 いんげんのソテー 切り干し大根の煮物 梅干し	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのマヨポン炒め ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉豆腐チャンフルー 小松菜のしその実和え しば漬け	ごはん 味噌汁 目玉焼き さつま芋の煮物 漬物	ごはん 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ 厚焼卵 たいみど	ごはん 味噌汁 青梗菜のソテー 納豆 スパゲティサラダ
昼食	ごはん すまし汁 サバの味噌煮 大根金平 菜の花の辛子和え	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き レンコン炒め煮 春雨の中華風サラダ	ごはん すまし汁 さわらの蒲焼風 金平ごぼう もずく酢	ごはん 味噌汁 豚肉のスタミナ焼 じゃが芋のコンソメ炒め煮 和え物	冷しラーメン ふんわり焼き 白ごまプリン	中華丼 きのこスープ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き れんこんの煮物 南瓜のサラダ
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン醤油焼 茄子の炒め物 三杯酢	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け フロッコリーの香り炒め ポテトコーンサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の中華炒め 油揚げの炒り煮 オーロラサラダ	ごはん 味噌汁 南蛮漬け 筑前煮 カリフラワーサラダ	ごはん 野菜スープ 豚肉のガーリックソテー 茄子のケチャップ炒め フロッコリーサラダ	ごはん 味噌汁 メバルの煮魚 大根のどぼろあんかけ もやしナムル	ごはん すまし汁 たら味噌野菜焼き 茄子の煮浸し 春菊のお浸し
日計	エネルギー:1506kcal 塩分:6.4g	エネルギー:1510kcal 塩分:6.6g	エネルギー:1506kcal 塩分:7.0g	エネルギー:1513kcal 塩分:6.6g	エネルギー:1507kcal 塩分:6.9g	エネルギー:1511kcal 塩分:7.3g	エネルギー:1517kcal 塩分:6.0g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(水)	6月19日(金)	6月20日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 はんぺんバター焼き 青菜と油揚げの煮浸し つぼ漬	ごはん 味噌汁 白菜の煮物 カリフラワーサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 肉団子の和風あん しゅうまい うめびしお	ごはん 味噌汁 厚焼卵 ウインナー炒め ごま風味大根漬	ごはん 味噌汁 納豆 切干大根の炒り煮 しば漬け	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ えびしゅうまい もやしの和え物	ごはん 味噌汁 つくねの照り焼き ツナと冬瓜の煮物 ごま昆布
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のチースカレー焼き フロッコリーの炒め物 大根のゆかり和え	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜あんかけ 春雨ソテー 青じそ和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のボン酢焼 大根の油炒め ポテトサラダ	キーマカレー コンソメスープ マカロニサラダ ゼリー	ごはん 味噌汁 カニクリームコロッケ さつま芋の煮物 青梗菜のしらす和え	ゆかり御飯 味噌汁 タラの甘酢あんかけ 揚げなす パプリカサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉ときのこのバター醤油 切干大根の煮物 和な南瓜のサラダ
夕食	ごはん 味噌汁 あさりの卵とじ キャベツの炒め煮 オクラの長芋梅和え	ごはん 味噌汁 ハンバーグ スパゲティの和風ソテー インゲンのツナマヨサラダ	ごはん すまし汁 さわらの漬け焼き 里芋の甘煮 ビーファンサラダ	ごはん すまし汁 鶏肉の照焼 南瓜ソテー 浅漬け	ごはん 味噌汁 ほっけのごま焼き ひじき炒め 酢味噌和え	ごはん 味噌汁 肉豆腐 レンコン金平 とろろ芋	ごはん 味噌汁 赤魚の照り煮 カリフラワーソテー 菜の花の辛子和え
日計	エネルギー:1501kcal 塩分:6.1g	エネルギー:1525kcal 塩分:6.8g	エネルギー:1518kcal 塩分:6.7g	エネルギー:1521kcal 塩分:7.8g	エネルギー:1508kcal 塩分:6.2g	エネルギー:1519kcal 塩分:7.0g	エネルギー:1513kcal 塩分:7.5g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



### 週間献立表



	6月21日(日)	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)
朝	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
食	味噌汁 目玉焼き フロッコリーソテー たいみそ	味噌汁 青梗菜のソテー カニしゃうまい たくあん	味噌汁 厚焼卵 菜の花の辛子和え 青きゅうり漬	味噌汁 納豆 豆腐の野菜あんかけ ごま昆布	味噌汁 フレーンオムレツ いんげんのごま和え さくら漬	味噌汁 サラダステーキ 小松菜のソテー ふりかけ	味噌汁 肉詰めいりの煮物 キャベツソテー 梅干し
昼	ごはん すまし汁 サバの甘辛揚げ 大根の田楽 いんげんの和え物	ごはん かきたまスープ やみつきちキン 香味炒め コールスローサラダ	豚丼 味噌汁 がんもどきの含め煮 白菜の酢の物	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 もやしとちくわのソテー ハムマリネ	ごはん 味噌汁 さわらのねぎ塩焼 里芋のこってり煮 小松菜のわさび和え	冷しとろろそば ジャーマンポテト あんみつ	ごはん 味噌汁 鶏の味噌漬焼 青梗菜のクリーム煮 わかめとオクラの和え物
夕	ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼 かぶの煮物 春菊の和え物	ゆかりご飯 味噌汁 ほっけの煮魚 筑前煮 なすのお浸し	ごはん 味噌汁 赤魚の生姜焼き ふきの炒め煮 ピーマンのおかか和え	ごはん 味噌汁 回鍋肉 しゃうまい カリフラワーサラダ	ごはん 味噌汁 牛肉コロッケ 南瓜の煮物 豆サラダ	ごはん 味噌汁 豚肉のキムチ炒め 冬瓜の含め煮 ボン酢和え	ごはん 味噌汁 たらのピカタ さつまいものバター醤油煮 金平ごぼう
日計	2264kcal 塩分 :5.9g	2264kcal 塩分 :6.5g	2264kcal 塩分 :7.2g	2264kcal 塩分 :6.7g	2264kcal 塩分 :6.4g	2264kcal 塩分 :7.7g	2264kcal 塩分 :7.7g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



6月/7月

### 週間献立表



	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
朝	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
食	味噌汁 南瓜の煮物 白菜の梅和え ふりかけ	味噌汁 厚揚げと青梗菜の煮物 オムレツ つぼ漬	味噌汁 揚げ出し豆腐 切干大根の炒り煮 たいみそ	味噌汁 里芋とちくわの煮物 納豆 しぼ漬	味噌汁 キャベツのソテー 菜の花の和え物 ふりかけ	味噌汁 目玉焼き 冬瓜の煮物 梅干し	味噌汁 小松菜の卵炒め つくねの照り焼き のり佃煮
昼	ごはん 味噌汁 たらの生姜煮 フロッコリーの卵マヨ炒め なます	ごはん 味噌汁 鶏肉の鍋照焼 さつまいもの甘煮 春菊の和え物	きのこごはん すまし汁 卵サラダ ゼリー	ポークカレー コンソメスープ なすのボン酢かけ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 ほっけの幽庵焼き 肉じゃが 青菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 焼肉風 切り昆布の煮物 茄子の冷製	ごはん 味噌汁 千キンソテー 里芋のこってり煮 ほうれん草のカニ和え
夕	ごはん 味噌汁 鶏肉の漬け焼き ぜんまいの炒り煮 コールスローサラダ	ごはん すまし汁 赤魚のあんかけ ふきのとほろ煮 小松菜のピーナツ和え	ごはん 味噌汁 おでん 金平ごぼう ナムル	ごはん 味噌汁 さわらのムニエル れんこんと昆布の煮物 からし醤油和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 湯豆腐 もやしとオクラの和え物	ごはん 味噌汁 魚の山椒焼き かぼちゃの甘煮 青梗菜の和え物	ごはん 味噌汁 白身魚フライ 切干大根の煮物 パプリカサラダ
日計	2264kcal 塩分 :7.4g	2264kcal 塩分 :6.1g	2264kcal 塩分 :7.9g	2264kcal 塩分 :7.6g	2264kcal 塩分 :6.1g	2264kcal 塩分 :7.0g	2264kcal 塩分 :6.8g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First