



2026年6月 献立表



	1日 月	2日 火	3日 水	4日 木	5日 金	6日 土
屋食	ごはん サケのはちみつ照り焼き 茄子の煮浸し 胡瓜ともやしの甘酢和え 味噌汁 洋梨缶 エネルギー535Kcal	【道の駅グルメ旅～近畿～】 ゆかりごはん シーフードカレー焼きそば ほうれん草のごま和え 味噌汁 ヨーグルトババロア エネルギー680Kcal	ごはん 白身魚のムニエル ラタトゥイユ ごぼうサラダ コーンポタージュ りんご缶 エネルギー571Kcal	他人丼 蓮根の金平 マセドアンサラダ 味噌汁 マスカットゼリー エネルギー716Kcal	ごはん タラの葱生姜だれ 南瓜のいとこ煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁 キウイ エネルギー435Kcal	ごはん ポークソテー チキンナゲット ブロッコリーのマスタード和え コンソメスープ パイン缶 エネルギー687Kcal
	【開設記念おやつ】 エネルギー155Kcal	塩饅頭 エネルギー66Kcal	カステラ エネルギー83Kcal	【おやつレク】 抹茶フレンチトースト	【おやつレク】 抹茶フレンチトースト	もみじ饅頭 エネルギー107Kcal

	8日 月	9日 火	10日 水	11日 木	12日 金	13日 土
屋食	ごはん カニ玉風 えび焼売 青梗菜の中華和え わかめスープ ぶどうムース エネルギー553Kcal	ごはん カレイのチーズパン粉焼き カリフラワーのソテー 蓮根のサラダ パンポタージュ オレンジ エネルギー612Kcal	【開設記念お楽しみ定食】 		ごはん 鶏肉のトマト煮込み ほうれん草の煮浸し さつまいもサラダ コーンポタージュ りんご缶 エネルギー684Kcal	【誕生日メニュー】 筍ごはん サバの野菜あんかけ 肉じゃが 胡瓜の酢の物 味噌汁 和ミニプリン エネルギー849Kcal
	ドーナツ エネルギー114Kcal	きなこ饅頭 エネルギー66Kcal	抹茶どらやき エネルギー112Kcal	人形焼き エネルギー72Kcal	メープルケーキ エネルギー64Kcal	ミルクレープケーキ エネルギー68Kcal

	15日 月	16日 火	17日 水	18日 木	19日 金	20日 土
屋食	「外食」に行きます！ 		ごはん アジフライ 蓮根の炒め物 小松菜の磯和え 味噌汁 キウイ エネルギー552Kcal	ごはん タンドリーチキン 甘エビコロツケ 南瓜のさっぱり漬け 今月のスープ「じゃがいも」 洋梨缶 エネルギー810Kcal	木の葉丼 キャベツとアサリの醤油炒め 豆腐の塩昆布和え 味噌汁 いちごゼリー エネルギー597Kcal	ごはん 鶏肉の照り焼き ビーフン炒め ほうれん草の生姜和え 味噌汁 フルーツカクテル缶 エネルギー602Kcal
			あん饅頭 エネルギー70Kcal	エクレア エネルギー86Kcal	今川焼 (カスタード) エネルギー91Kcal	【父の日おやつ】 和菓子2種盛り エネルギー155Kcal

	22日 月	23日 火	24日 水	25日 木	26日 金	27日 土
屋食	ごはん ミートローフ なめろうフライ カリフラワーのサラダ パンポタージュ パイン缶 エネルギー775Kcal	ごはん サバの味噌煮 ニラもやしの中華炒め キャベツのゆかり和え すまし汁 マンゴー缶 エネルギー576Kcal	キーマカレー ブロッコリーのサラダ マリネ 福神漬け 洋梨缶 エネルギー631Kcal	ごはん メバルの中華蒸し かに焼売 胡瓜と蒸し鶏のサラダ 中華スープ バナナ エネルギー491Kcal	ごはん 牛肉のしぐれ煮 厚揚げのきのこあん 春菊の和え物 味噌汁 フルーツカクテル缶 エネルギー659Kcal	ごはん アジの大葉マヨ焼き 蓮根の甘辛炒め ひじきのサラダ 味噌汁 りんご エネルギー601Kcal
	ワッフル エネルギー80Kcal	小麦饅頭 エネルギー73Kcal	レモンケーキ エネルギー64Kcal	吹雪饅頭 エネルギー71Kcal	きなこパンケーキ エネルギー64Kcal	オレンジケーキ エネルギー69Kcal

	29日 月	30日 火
屋食	ごはん タラの生姜焼き 冬瓜の翡翠煮 青梗菜のきなこ和え 味噌汁 オレンジ エネルギー423Kcal	ロールパン ナポリタン 海藻サラダ コーンポタージュ 洋梨缶 エネルギー643Kcal
	どらやき エネルギー142Kcal	チョコクレープ エネルギー89Kcal

お知らせ！

- ☆6/1 開設記念おやつ
- ☆6/2 道の駅グルメ旅～中部～
「シーフードカレー焼きそば」など
- ☆6/4.5 皆様と一緒に「おやつレク」は
「抹茶フレンチトースト」を作ります
- ☆6/10.11 開設記念お楽しみ定食
- ☆6/13 誕生会は「筍ご飯、サバの野菜あんかけ」
- ☆6/15.16 外食にいきます
- ☆6/20 父の日おやつ

感謝

皆様のおかげで
6月に
「千種の苑」
開設30年を
迎えます。

※状況により献立を変更することがございますが、ご了承ください。