





























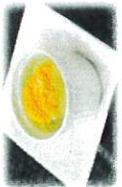

さわやかおおみや館

2026年6月献立表

日	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	カロリー	塩分
01月	いわしつみれの煮物 スバゲティサラダ 小豆と押麦のお粥 味噌汁 牛乳	短冊とコーヤの炒め物 シウウマイ なすの和え物 味噌汁 漬物	親子煮 きんぴらごぼう わかめの酢の物 ご飯 すまし汁	16 火	竹輪のソテー コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	冷やし中華 切干大根煮 おくらゆかり和え ご飯(小) フルーツ	あじの蒲焼き 里芋の味噌かけ チンゲン菜の辛子和え ご飯 すまし汁	502 kcal 食塩 2.6g			
02月	厚揚げの味噌かけ キャバツの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの煮付け きのこの和風炒め チンゲン菜のごま和え ご飯 豚汁 漬物	ハムとベーコンの煮物 ピーマンと竹輪の炒め物 人参サラダ ご飯 和風スープ	17 水	白玉焼き フロッコリーのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	豚肉の山椒焼き 鮭と野菜の煮物 ほうれん草のピリッと和え ご飯 味噌汁 漬物	いか団子と野菜の中華炒め 春巻き スパゲティのサラダ ご飯 中華スープ	536 kcal 食塩 3.2g			
03月	炒り卵 納豆 ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	鶏肉の梅煮 白菜のかに風味炒め おくら和え物 ご飯 味噌汁 漬物	たらこのカレーパン 粉焼き フロッコリーの洋風煮 ひじきとれんこんのサラダ ご飯 ポタージュスープ	18 木	卵の花 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	さばのみぞれあんかけ ひじきの煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の照り焼き ピーマンの和風煮 人参サラダ ご飯 けんちん汁	540 kcal 食塩 2.7g			
04月	ハムと野菜のソテー カリフラワーのサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	五目そば 小松菜のソテー 冷奴 カレーポテト	いか団子の甘酢あんかけ ポテトフライ ちやしのナムル ご飯 中華風かきたま汁	19 金	炒り卵 おくらと干しエビの和え物 枝豆とゆかりのお粥 味噌汁 牛乳	鷹揚げと野菜のそぼろ煮 きのこの和風炒め 塩漬サラダ ご飯 味噌汁 漬物	豚肉の味噌漬行焼き さつま芋の煮物 スパゲティサラダ ご飯 和風スープ	608 kcal 食塩 2.7g			
05月	卵の花 オニオンサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	メバルの味噌漬け焼き 春雨の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	鶏肉の塩昆布炒め 鮭と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	20 土	卵の花 じゃが芋の煮物 黒豆やしの中華風サラダ ご飯 すまし汁 漬物	鶏天 じゃが芋の煮物 黒豆やしの中華風サラダ ご飯 すまし汁 漬物	たらこのオニオンソース 五目豆 なすのわさび和え 味噌汁	502 kcal 食塩 2.9g			
06月	白玉焼き 人参のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のオイスター炒め ミニコロック 黒豆やしの干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	豚肉のみぞれ煮 キャバツのソテー フロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	21 日	ミートボール 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉のしぐれ煮 キャバツのソテー わかめの生薬醤油和え ご飯 味噌汁 漬物	海鮮中華料理 さつま揚げの炒め物 コーヤのきざしサラダ ご飯 中華スープ	536 kcal 食塩 3.3g			
07月	魚肉と野菜の洋風煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	魚肉のオイスター炒め ミニコロック 黒豆やしの干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	白身魚のトマトソースかけ いんげんのソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ	22 月	魚肉と野菜のソテー 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏つくね(和風)おろし 卵焼きと枝豆 おくら梅和え ご飯 味噌汁 漬物	厚揚げとツツの炒め物 根菜の煮物 いんげんのサラダ ご飯 和風スープ	532 kcal 食塩 2.5g			
08月	厚揚げの煮物 なすのピリ辛和え 卵雑炊 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の生姜焼き風 かぼちゃの煮物 ほうれん草のなめ煮和え ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉のごま風味焼き ひじきの煮物 スパゲティのサラダ ご飯 すまし汁	23 火	がんもの煮物 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	あじの南蛮漬け 冬瓜の生姜あんかけ 白菜と干しエビのナムル ご飯 味噌汁 漬物	チキンカレーライス きのこのソテー 切干大根のサラダ ご飯 福神漬	554 kcal 食塩 3.2g			
09月	厚揚げの煮物 なすのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の生姜焼き風 かぼちゃの煮物 ほうれん草のなめ煮和え ご飯 味噌汁 漬物	ぶりの甘酢照り焼き ひじきの煮物 スパゲティのサラダ ご飯 すまし汁	24 水	スクランブルエッグ 納豆 コンソメスープ 漬物 牛乳	肉きつねうどん れんこんの和風炒め ピリ辛とちやしの塩漬和え ご飯(小) フルーツ	メバルの煮付け 春雨の炒め物 チンゲン菜のごま和え ご飯 味噌汁	481 kcal 食塩 3.0g			
10月	ハムステーキ キャバツのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 牛乳	アジフライ 鶏レバーのしぐれ煮 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	ピーンパイ 大豆の煮物 切干大根のサラダ いか団子スープ	25 木	メンチカツ フロッコリーのソテー 豆とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	木の葉丼 豚レバーの炒め物 わかめのポン酢和え すまし汁	鶏団子と野菜のトマト煮 竹輪の磯辺炒め もやしのサラダ ご飯 ポタージュスープ	478 kcal 食塩 3.3g			
11月	スクランブルエッグ ピーマンのマリネ 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の香味焼き さつま芋の煮物 黒豆やしのサラダ とうもろこしご飯 コンソメスープ	豆腐がかに風味あんかけ 冬瓜の煮物 豚しゃぶサラダ ご飯 味噌汁	26 金	高野豆腐の煮物 なすの辛子和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	鶏団子と野菜のトマト煮 竹輪の磯辺炒め もやしのサラダ ご飯 ポタージュスープ	豚肉の甘酢炒め 白菜の煮びたし 冷奴 ご飯 味噌汁	581 kcal 食塩 3.0g			
12月	鶏団子の煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁 漬物 牛乳	そら豆のキーマカレー カリフラワーのソテー キャバツとチーズのサラダ 福神漬 フルーツ(オレソジ)	カレイの梅煮 さつま揚げの炒め物 卵豆腐 ご飯 味噌汁	27 土	白玉焼き ひじきとごぼうのサラダ とうもろこし雑炊 漬物 牛乳	大豆ミートのソテー かぼちゃの煮物 いんげんのゆかり和え ご飯 和風スープ フルーツ	豚肉の甘酢炒め 白菜の煮びたし 冷奴 ご飯 味噌汁	501 kcal 食塩 2.4g			
13月	高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	白身魚のピカタ なすの炒め物 人参サラダ ご飯 ポタージュスープ 漬物	豚肉の甘酢炒め さつま芋の煮物 あくらんごのピリ辛和え ご飯 味噌汁	28 日	肉と野菜のソテー おくらサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	タンメリー風マヨチキン 人参の甘煮 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	白身魚の野菜あんかけ 鮭と里芋の煮物 フロッコリーのピリ辛和え ご飯 味噌汁	501 kcal 食塩 2.4g			
14月	炒り卵 ちやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豆腐の五目煮 れんこんの塩麹炒め オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の塩昆布炒め ピーマンの炒め物 大根の和え物 ご飯 中華スープ	29 月	スクランブルエッグ ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の塩昆布炒め さつま芋の煮物 チンゲン菜のわかび和え ご飯 味噌汁 漬物	麻婆豆腐 きのこの中華炒め 春雨サラダ ご飯 中華スープ	517 kcal 食塩 2.8g			
15月	がんもの煮物 白菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	たらこの味噌マヨ焼き 小松菜の煮びたし ひじきとごぼうのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	肉じゃが なすの生姜あんかけ カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁	30 火	厚揚げの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	賞味ごはん なすのそぼろあん わかめの酢味噌和え トマトと卵のスープ フルーツ(パイ)	鶏肉の塩タレ炒め 大豆の煮物 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁	533 kcal 食塩 3.1g			

*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

2026年6月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土	日
01 和ガゼリー (フルーツ)	02 しっとりどら焼き (こしあん)	03 フルーツのバグドケーキ	04 バグケーキ	05 しっとりまんじゅう (吹雪)	06 青梅ようかん	07 ミニ ヲコッコワッフル
45 kcal 	99 kcal 	87 kcal 	65 kcal 	70 kcal 	102 kcal 	90 kcal 
08 パ・ロ・リ	09 杏仁豆腐 (フルーツ)	10 しっとりまんじゅう (黒糖)	11 もみじまんじゅう	12 しっとりどら焼き (加ダト)	13 エカ・ロ・キ	14 フルーツのバグドケーキ
102 kcal 	80 kcal 	70 kcal 	107 kcal 	111 kcal 	134 kcal 	87 kcal 
15 しっとりまんじゅう (吹雪)	16 ふんわりバグケーキ	17 スロウ・リー・ゼリー (フルーツ)	18 パ・ロ・リ (チョコ)	19 しっとりどら焼き (こしあん)	20 ミニ ヲコッコワッフル	21 もみじまんじゅう
70 kcal 	60 kcal 	46 kcal 	90 kcal 	99 kcal 	90 kcal 	107 kcal 
22 パ・ロ・キ (ホイップ・フルーツ・ソース)	23 パ・ロ・リ	24 バグケーキ	25 パ・ロ・リ (ストロベリー)	26 ミニ ヲコッコワッフル	27 大納言	28 ふんわりバグケーキ
103 kcal 	102 kcal 	65 kcal 	80 kcal 	90 kcal 	118 kcal 	60 kcal 
29 青のんごぜリー (フルーツ)	30 しっとりまんじゅう (黒糖)					
46 kcal 	70 kcal 					

* 今月の注目おやつ *

6日 青梅ようかん

6月が旬の青梅は、
酸味が唾液の分泌を促し、
発汗などによるのどの渇きや多汗を和らげます。
整腸作用や食欲増進にも役立ち、夏バテ予防にも効果的。
湿気がたまりやすい梅雨の時期にぴったりの食材です。



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。*カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。