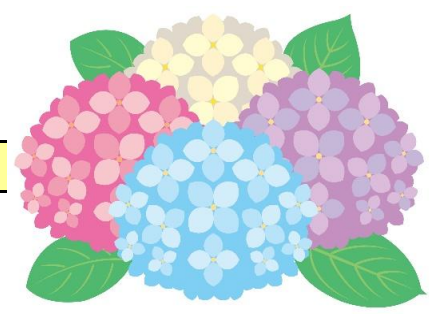
# 2026年6月　献立表　レジデンスケアララさくら

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 昼 | | | | | |
| | 赤飯<br>鮭幽庵焼き<br>春菊の白和え<br>冬瓜の煮物<br>味噌汁 | チキンカレー<br>ブロッコリーと卵のサラダ<br>コーヒーゼリー | プルコギ<br>里芋の煮物<br>ほうれん草のおかか和え<br>ごはん<br>味噌汁 | 天ぷら<br>小松菜の煮浸し<br>佃煮<br>ごはん<br>味噌汁 | 醤油ラーメン<br>春巻き<br>フルーツ | 赤魚のおろし煮<br>じゃが芋そぼろ<br>厚焼き玉子<br>ごはん<br>味噌汁 |
| | 夕 | | | | | |
| | 豚皿煮<br>うまい菜のお浸し<br>おさつ甘露煮<br>ごはん<br>味噌汁 | 鰆のしそ香味焼き<br>和え物<br>五目煮豆<br>ごはん<br>味噌汁 | めばるの煮付け<br>冷奴<br>わけぎの酢みそ和え<br>ごはん<br>味噌汁 | ロールキャベツ<br>白身魚の豆腐揚げ<br>マカロニサラダ<br>ごはん | 鱈のみそマヨ焼き<br>ふわふわ豆腐の煮物<br>大根なます<br>ごはん<br>味噌汁 | 鶏のパン粉焼き<br>温野菜のオーロラソースがけ<br>青梗菜のコンソメ煮<br>ごはん<br>味噌汁 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 昼 | | | | | |
| ポークソテー<br>春雨サラダ<br>やわらかいか天<br>ごはん<br>味噌汁 | 肉豆腐<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>貝柱フライ<br>ごはん<br>味噌汁 | ちらし寿司<br>ほうれん草のうま煮<br>水ようかん<br>味噌汁 | 他人丼（豚）<br>揚げ茄子煮<br>もやしの和え物<br>味噌汁 | 鶏の梅照り焼き<br>竹輪ときゅうりのおかかマヨ<br>切干大根の煮物<br>ごはん<br>味噌汁 | 太刀魚の南蛮漬け<br>厚揚げの煮物<br>ブロッコリーのごま和え<br>ごはん<br>味噌汁 | 回鍋肉<br>ナムル<br>大学芋<br>ごはん<br>味噌汁 |
| | 夕 | | | | | |
| 銀ひらす酒粕焼き<br>かぼちゃ含め煮<br>寄せ湯葉<br>ごはん<br>味噌汁 | かに玉<br>海鮮しゅうまい<br>人参と蒸し鶏の和え物<br>ごはん<br>味噌汁 | 白身フライ<br>白菜の煮物<br>オクラめかぶ和え<br>ごはん<br>味噌汁 | お誕生日メニュー<br> | 鯖の煮付け<br>カリフラワーの甘酢和え<br>こんにゃくと蓮根のピリ辛炒め<br>ごはん<br>味噌汁 | 豆腐ハンバーグ<br>青梗菜の煮浸し<br>ポテトサラダ<br>ごはん<br>味噌汁 | カレイの煮付け<br>もずく酢<br>いんげんのそぼろ和え<br>ごはん<br>味噌汁 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 昼 | | | | | |
| 焼きそば<br>お浸し<br>野菜サラダ<br>ごはん<br>味噌汁 | 天ぷら<br>うまい菜の煮浸し<br>漬物<br>ごはん<br>味噌汁 | 鯖の塩焼き<br>卵豆腐<br>麦ごはん<br>とろろ汁 | 夏野菜カレー<br>海藻サラダ<br>フルーツ | 和そば<br>牛ごぼうの混ぜご飯<br>和え物<br>きゅうりの浅漬け<br>味噌汁 | 筑前煮<br>菜種和え<br>白花豆<br>ごはん<br>味噌汁 | 父の日メニュー<br> |
| | 夕 | | | | | |
| 豚しゃぶ<br>とうもろこしフリッター<br>あじさいジュレ<br>ごはん<br>味噌汁 | 鱈のみそ煮<br>トマトサラダ<br>鶏つくね<br>ごはん<br>味噌汁 | 豚肉と小芋の生姜煮<br>甘酢和え<br>焼き茄子<br>ごはん<br>味噌汁 | 太刀魚薬味醤油かけ<br>蓮根はさみ揚げ<br>オクラの煮浸し<br>ごはん<br>味噌汁 | 鮭の南蛮漬け<br>ピーマンのじゃこ炒め<br>金時豆<br>ごはん<br>味噌汁 | 鰆のタルタル焼き<br>小松菜と薄揚げ煮<br>彩りおさつ<br>ごはん<br>味噌汁 | 豚肉と白菜の煮物<br>竹輪ときゅうりのわさび和え<br>チャプチェ<br>ごはん<br>味噌汁 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 昼 | | | | | |
| 鱈のレモンペッパー焼き<br>冬瓜と薄揚げの煮物<br>コールスロー<br>ごはん<br>味噌汁 | 手ごねハンバーグ<br>南瓜サラダ<br>プリン<br>ごはん<br>コンソメスープ | 揚げ出し豆腐野菜あんかけ<br>しゅうまい<br>もやしのごま和え<br>ごはん<br>味噌汁 | カレイムニエル<br>がんもの煮物<br>きゅうりとわかめの酢みそかけ<br>ごはん<br>味噌汁 | 赤魚煮付け<br>きのこのきんぴら<br>酢の物<br>ごはん<br>味噌汁 | サラダ巻き<br>いなり寿司<br>小松菜とひら天の煮物<br>フルーツ<br>味噌汁 | ホキ西京焼き<br>甘酢和え<br>だし巻き卵<br>ごはん<br>味噌汁 |
| | 夕 | | | | | |
| チキン南蛮<br>きゅうりの塩ダレ和え<br>マンゴープリン<br>ごはん<br>味噌汁 | 太刀魚の梅煮<br>はんぺんチーズ揚げ<br>ねばとろ和え<br>ごはん<br>味噌汁 | 肉野菜炒め<br>お浸し<br>ひじき煮<br>ごはん<br>味噌汁 | 鶏と筍の煮物<br>うまい菜おかか和え<br>タラモサラダ<br>ごはん<br>味噌汁 | 麻婆豆腐<br>ブロッコリーの辛子和え<br>チヂミ<br>ごはん<br>味噌汁 | 鮭の照り焼き<br>かぼちゃの煮物<br>ごま豆腐<br>ごはん<br>味噌汁 | 豚肉と厚揚げの煮物<br>なめ茸和え<br>揚げ茄子甘辛煮<br>ごはん<br>味噌汁 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| | 昼 | | | | | |
| 野菜ゴロゴロコロッケ<br>ピーマンと竹輪のきんぴら<br>煮浸し<br>ごはん<br>味噌汁 | お好み焼き<br>和え物<br>フルーツみつ豆<br>ごはん<br>味噌汁 | ビビンバ丼<br>温卵<br>杏仁豆腐<br>中華スープ | | |  | |
| | 夕 | | | | | |
| ほっけ塩焼き<br>野菜しんじょう<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>ごはん<br>味噌汁 | 鯖の煮付け<br>おろし和え<br>3種のおばんざい<br>ごはん<br>味噌汁 | 赤魚柚子焼き<br>茄子のごまだれ和え<br>彩りビーンズマリネ<br>ごはん<br>味噌汁 | | | | |

※　メニューは変更になる場合があります。