

2026年 6・7月献立表

スマイルグループホーム

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
日付		1日		2日		3日		4日		5日		6日		
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	さつま芋の甘煮*	鶏肉のさっぱり煮	卵サラダ	豆サラダ*	がんもの煮物*	鶏肉のしのだ巻き	オムレツ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	のり佃煮	ピーマンの炒め物	梅びしお	のり佃煮	ふりかけ	のり佃煮	梅びしお	のり佃煮	のり佃煮	のり佃煮	のり佃煮	のり佃煮	のり佃煮	
	味噌汁	味噌汁	コンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンスープ	
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯(小)	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	牛肉のガーリック炒め	鶏肉と豆腐のうま煮	鶏フライ	牛肉おろしうどん	豚肉と南瓜の洋風煮込み	カレーの粕漬焼き	豚肉と大根のどて煮	鶏肉と大根のどて煮	カレーの粕漬焼き	和風ポテトサラダ	和風ポテトサラダ	きゅうりともずくの酢の物	すまし汁	
栄養価		エネルギー:1652	たんぱく:53.9	エネルギー:1609	たんぱく:53.2	エネルギー:1681	たんぱく:59.6	エネルギー:1478	たんぱく:52.8	エネルギー:1467	たんぱく:60.1	エネルギー:1523	たんぱく:59	
		脂質:54.3	食塩相当量:6.8	脂質:59.2	食塩相当量:7.4	脂質:63.9	食塩相当量:7.6	脂質:55.8	食塩相当量:5.7	脂質:41.1	食塩相当量:7.6	脂質:55.1	食塩相当量:6.6	
7日		8日		9日		10日		11日		12日		13日		
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	卵焼き	金時豆煮	厚揚げの煮物*	ひじき煮*	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	
昼食	チキン南蛮	グリーンサラダ	鮭のマヨ焼き	豚肉と白菜の炒め物	いなり寿司	鰻の照り焼き	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚の甘酢あんかけ	
	春雨サラダ	フルーツ(バナナ)	ゴージャスの卵炒め	里芋の味噌煮	フルーツ(みかん缶)	フルーツ(みかん缶)	フルーツ(みかん缶)	フルーツ(みかん缶)	フルーツ(みかん缶)	フルーツ(みかん缶)	フルーツ(みかん缶)	フルーツ(みかん缶)	フルーツ(みかん缶)	
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	赤魚の煮付け	ホキの塩焼き	鶏肉のみぞれ煮	鯖の梅煮	ハンバーグ	鶏肉と野菜のオイスター炒め	鶏肉と野菜のオイスター炒め	鶏肉と野菜のオイスター炒め	鶏肉と野菜のオイスター炒め	鶏肉と野菜のオイスター炒め	鶏肉と野菜のオイスター炒め	鶏肉と野菜のオイスター炒め	鶏肉と野菜のオイスター炒め	
栄養価	エネルギー:1435	たんぱく:56.9	エネルギー:1365	たんぱく:47.3	エネルギー:1422	たんぱく:64	エネルギー:1531	たんぱく:54.4	エネルギー:1654	たんぱく:62.2	エネルギー:1410	たんぱく:62.7	エネルギー:1415	たんぱく:51.8
	脂質:42.3	食塩相当量:7.1	脂質:21.3	食塩相当量:5.9	脂質:43	食塩相当量:6.5	脂質:53.3	食塩相当量:8	脂質:62.5	食塩相当量:8	脂質:36.4	食塩相当量:7.7	脂質:40.9	食塩相当量:7.3
14日		15日		16日		17日		18日		19日		20日		
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	五目豆煮*	さつま芋の甘煮*	卵サラダ	豆サラダ*	がんもの煮物*	鶏肉のしのだ巻き	オムレツ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	鮭のクリーム煮	豚じゃが	カレーの煮付け	鶏肉のハンニーマスタード焼き	かき揚げそば	鶏肉のトマトクリーム煮	豚肉の甘酢炒め	鶏肉のトマトクリーム煮	鶏肉のトマトクリーム煮	鶏肉のトマトクリーム煮	鶏肉のトマトクリーム煮	鶏肉のトマトクリーム煮	鶏肉のトマトクリーム煮	
	いんげんのピーナッツ和え	菜の花の胡麻和え	ブロックリーのドレ和え	鶏肉のハンニーマスタード焼き	ほうれん草のソテー	鶏肉のトマトクリーム煮	さつま芋のレモン煮	鶏肉のトマトクリーム煮	鶏肉のトマトクリーム煮	鶏肉のトマトクリーム煮	鶏肉のトマトクリーム煮	鶏肉のトマトクリーム煮	鶏肉のトマトクリーム煮	
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	鶏肉のチリソース炒め	鯖の西京焼き	焼肉炒め(鶏肉)	牛肉のしくれ煮	鯖の味噌焼き	鰻の味噌焼き	麻婆豆腐	鶏肉のチリソース炒め	鶏肉のチリソース炒め	鶏肉のチリソース炒め	鶏肉のチリソース炒め	鶏肉のチリソース炒め	鶏肉のチリソース炒め	
栄養価	エネルギー:1350	たんぱく:59.1	エネルギー:1522	たんぱく:56.5	エネルギー:1508	たんぱく:60.2	エネルギー:1583/1521	たんぱく:55.3/55.9	エネルギー:1552	たんぱく:57.5	エネルギー:1416	たんぱく:65.9	エネルギー:1689	たんぱく:57.7
	脂質:32.2	食塩相当量:7.1	脂質:41.6	食塩相当量:6.9	脂質:42.7	食塩相当量:7.1	脂質:56.9/52.4	食塩相当量:7.4/7.8	脂質:43.5	食塩相当量:7	脂質:38.2	食塩相当量:7.1	脂質:64.1	食塩相当量:5.6
21日		22日		23日		24日		25日		26日		27日		
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	卵焼き	金時豆煮	厚揚げの煮物*	ひじき煮*	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	
昼食	ちらし寿司	中華丼	ビーフシチュー	醤油ラーメン	鰻の柚子胡椒焼き	メンチカツ	赤魚の味噌焼き	ちらし寿司	ちらし寿司	ちらし寿司	ちらし寿司	ちらし寿司	ちらし寿司	
	鯖の塩焼き	春雨の中華和え	コールスローサラダ	シュウマイ	切干大根の煮物	花野菜サラダ	白菜の味噌焼き	白菜の味噌焼き	ちらし寿司	ちらし寿司	ちらし寿司	ちらし寿司	ちらし寿司	
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	鶏肉のピカタ	鯖の照り焼き	鮭の味噌マヨ焼き	肉豆腐	回鍋肉	白身魚のおろし煮	鶏肉のチンジャオロース	鶏肉のチンジャオロース	鶏肉のチンジャオロース	鶏肉のチンジャオロース	鶏肉のチンジャオロース	鶏肉のチンジャオロース	鶏肉のチンジャオロース	
栄養価	エネルギー:1513	たんぱく:66.7	エネルギー:1516	たんぱく:53.7	エネルギー:1490	たんぱく:54.4	エネルギー:1464	たんぱく:51.4	エネルギー:1657	たんぱく:54.6	エネルギー:1470	たんぱく:58.7	エネルギー:1447	たんぱく:54.6
	脂質:49.8	食塩相当量:7.8	脂質:36.3	食塩相当量:6.9	脂質:44.8	食塩相当量:7.3	脂質:40.6	食塩相当量:8.7	脂質:62.9	食塩相当量:6.6	脂質:40.4	食塩相当量:6.2	脂質:36.5	食塩相当量:7.9

2026年 6・7月献立表

	日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日付	28日		29日		30日		7月1日		2日		3日		4日	
朝食	ご飯 五目豆煮* 牛乳 ふりかけ 味噌汁		ご飯 さつま芋の甘煮* 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 卵サラダ 牛乳 梅びしお コンソメスープ		ご飯 ロールキャベツ* 牛乳 のり佃煮 コンソメスープ		ご飯 三色いなり 牛乳 ふりかけ 味噌汁		ご飯 五目豆煮* 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 かこの重ね蒸し 牛乳 梅びしお 味噌汁	
昼食	ご飯 ツナのカラフルオムレツ ほうれん草ときのこのソテー コンソメスープ		ご飯 鰹の中華あんかけ ブロッコリーとささみの中華和え 中華スープ		ご飯 鶏肉の南部焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁		ご飯 赤魚の煮付け オクラの胡麻和え 味噌汁		ご飯 天ぷら盛り合わせ フルーツ(みかん) 赤だしの味噌汁		ご飯(小) 冷やし中華 海老シュウマイ 杏仁フルーツ		ご飯 鶏肉と大豆のカレー煮 いんげんのマヨ和え コンソメスープ	
夕食	ご飯 牛肉と茄子の味噌炒め がんと野菜の炊き合わせ フルーツ(みかん)		ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き ツナじゃが きゅうりの和え物		ご飯 ホキの味噌煮 ピーマンとしらすの炒め物 キャベツの粒マスタード和え		ご飯 牛肉のレモンソース炒め 里芋の煮物 白菜のゆかり和え		ご飯 豚肉のバジルトマト煮 ほうれん草のソテー カリフラワーのサラダ		ご飯 鰹の塩焼き 茄子のおかか煮 キャベツのドレ和え		ご飯 ゴーヤチャンプルー 人参しりしり きゅうりともずくの酢の物	
栄養価	エネルギー:1443 脂質:49.2	タンパク:49.4 食塩相当量:6.5	エネルギー:1484 脂質:41.6	タンパク:54.5 食塩相当量:5.9	エネルギー:1584 脂質:54.9	タンパク:65.4 食塩相当量:7	エネルギー:1497 脂質:46	タンパク:52.6 食塩相当量:6	エネルギー:1515 脂質:56.6	タンパク:49.4 食塩相当量:6.6	エネルギー:1463 脂質:36.6	タンパク:58 食塩相当量:6.8	エネルギー:1415 脂質:44.3	タンパク:53.7 食塩相当量:6.7
日付	5日		6日		7日		8日		9日		10日		11日	
朝食	ご飯 スクランブルエッグ 牛乳 ふりかけ コンソメスープ*		ご飯 ミートボール 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 さつま芋の甘煮* 牛乳 梅びしお 味噌汁		ご飯 厚揚げの煮物* 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 南瓜サラダ* 牛乳 ふりかけ コンソメスープ		ご飯 かたと錦糸卵のしんじょう 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 豆サラダ* 牛乳 梅びしお 味噌汁	
昼食	ご飯 白身魚の照り焼き 長芋の梅和え 味噌汁		ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め フキの煮物 きのこ汁		ご飯(小) セタそうめん ハンバーグ フルーツ(パイン)		ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 野菜炒め とろろ昆布汁		ご飯 ひじきご飯 鰹の塩麹焼き 和風サラダ 味噌汁		ご飯 鰹の南蛮漬け たけのこの煮物 すまし汁		ご飯 肉じゃがコロッケ 冬瓜の海老あんかけ 味噌汁	
夕食	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ピーマンの肉味噌炒め 大根の塩昆布和え		ご飯 鮭のバターポン酢焼き 夏野菜のトマト煮 ミモザサラダ		ご飯 親子煮 もやしの炒め物 白菜の即席漬け		ご飯 ぶりの味噌焼き 小松菜の煮浸し ポテトサラダ		ご飯 牛肉の梅煮 茄子の味噌炒め なめたけおろし		ご飯 豚肉の冷しゃぶ きのこのねぎ塩炒め 春雨サラダ		ご飯 カレーの煮付け 南瓜のいとこ煮 ハリハリ漬け	
栄養価	エネルギー:1493 脂質:51.4	タンパク:50.8 食塩相当量:6.8	エネルギー:1552 脂質:59.9	タンパク:58.3 食塩相当量:6.5	エネルギー:1419 脂質:29.5	タンパク:49.2 食塩相当量:7.9	エネルギー:1453 脂質:49	タンパク:54.5 食塩相当量:6.7	エネルギー:1600 脂質:55.1	タンパク:53.8 食塩相当量:7.5	エネルギー:1616 脂質:61.3	タンパク:59.1 食塩相当量:6.4	エネルギー:1475 脂質:35.4	タンパク:52.9 食塩相当量:6.6
日付	12日		13日		14日		15日		16日		17日		18日	
朝食	ご飯 がんと煮物* 牛乳 ふりかけ 味噌汁		ご飯 鶏肉のしのだ巻き 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 オムレツ 牛乳 梅びしお コンソメスープ*		ご飯 大豆ボールの照り焼き 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 野菜しんじょう 牛乳 ふりかけ 味噌汁		ご飯 さつま芋のレモン煮* 牛乳 のり佃煮 味噌汁		ご飯 肉詰めいなり 牛乳 梅びしお 味噌汁	
昼食	梅じそわかめご飯 鰹の粕漬け焼き ブロッコリーとハムのサラダ すまし汁		ご飯 千草焼き 白和え 味噌汁		ご飯 白身魚の中華蒸し 棒棒鶏 胡麻豆乳スープ		ご飯 夏野菜カレー ゴーヤの卵炒め サウザンサラダ ヨーグルト		ご飯 鰹の生姜煮 ほうれん草としめじの和え物 味噌汁		ご飯 選択①白身魚のフライ 選択②チキンカツ きゅうりの酢の物 コンソメスープ		ご飯(小) 冷やしとろろそば 高野豆腐の煮物 フルーツ(黄桃)	
夕食	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め 焼きビーフン キャベツのピーナッツ和え		ご飯 牛肉とトマトの甘辛煮 レタスともずくの炒め物 もやしの和風マヨ和え		ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト ミックスピーマンのマリネ		ご飯 赤魚の照り焼き 厚揚げの味噌煮 白菜の辛子和え		ご飯 焼肉炒め 長芋の白煮 春雨サラダ		ご飯 豚肉の塩だれ炒め 南瓜の煮物 オクラのゆかり和え		ご飯 ホキの味噌焼き 里芋の煮物 枝豆の和風サラダ	
栄養価	エネルギー:1410 脂質:40.4	タンパク:61.4 食塩相当量:7.6	エネルギー:1464 脂質:52.4	タンパク:50.8 食塩相当量:6.6	エネルギー:1575 脂質:56	タンパク:59.9 食塩相当量:6	エネルギー:1476 脂質:42.9	タンパク:57.9 食塩相当量:7.2	エネルギー:1656 脂質:66.9	タンパク:53.1 食塩相当量:6.7	エネルギー:1591/1544 脂質:54.5/49.6	タンパク:44.4/46.1 食塩相当量:5.8/6.0	エネルギー:1523 脂質:29.4	タンパク:62.8 食塩相当量:7.1