

# 端午の節句御膳

たけのご飯

さわらの木の芽味噌焼

春キャベツとわかめの  
粒マスタードマリネ

もずく酢

すまし汁(あなご)

抹茶ババロア



特別養護老人ホーム  
令和八年五月五日  
いわね潮の香園

# 2026年6月 献立表



	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)	6/6(土)	6/7(日)
朝食	米飯 味噌汁(わかめ) 鶏のうま煮 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 厚焼玉子 ベーコンと小松菜のソテー ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) はんぺんバター醤油焼 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) いわしつみれの煮物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(いんげん) 切干大根の煮物 なめたけ納豆 ヨーグルト	食パン ポタージュスープ スクランブルエッグ スナップピースサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(ほうれん草) はんぺんの煮物 梅びしお ヨーグルト
昼食(定食)	枝豆と塩昆布のご飯 味噌汁(水菜) フライ盛り合わせ チリソースかけ フレンチサラダ フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁(なめこ) 鶏肉みぞれ煮 じゃがいものたらこ炒め 菜の花の塩昆布和え	米飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉の生姜焼 シーザーサラダ いちごパナロア	米飯 すまし汁(しめじ) 鯖の味噌煮 ささみと大根の胡麻酢和え フルーツ(パイン缶)⑦	タンメン シュウマイのかにあんかけ 空豆サラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(油揚げ) たらの梅香焼き 冬瓜のそぼろ煮 春菊のピーナッツ和え	米飯 味噌汁(カブ) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き 竹の子の炒り煮 インゲンのドレッシング和え
夕食	米飯 すまし汁(そうめん) 豚肉の高菜炒め オクラの和え物	米飯 味噌汁(青梗菜) 鰯の香味焼 里芋の煮物	米飯 味噌汁(白菜) ぶりの七味焼き 高野豆腐の煮物	米飯 すまし汁(花麩) 松風焼き 青梗菜の煮浸し	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐ときのこの卵とし 菜の花サラダ	米飯 味噌汁(なめこ) 肉団子中華煮 ザーサイ和え	米飯 すまし汁(玉子豆腐) 豚肉とエリンギの炒めもの 茄子の生姜和え
6/8(月)							
朝食	米飯 味噌汁(さつまいも) 車麩の煮物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 南瓜のそぼろあんかけ 春菊のお浸し ヨーグルト	米飯 味噌汁(冬瓜) 竹輪と青梗菜の炒め物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(ほうれん草) えび団子の炊き合わせ のり納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁(絹さや) 小松菜の煮浸し 温泉卵 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) はんぺん磯辺焼 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ) さつま揚げ生姜煮 漬物 ヨーグルト
昼食(定食)	穴子ちらし 味噌汁(大根) 豚肉とヤングコーンの麻婆炒め イカ団子の山椒煮 チーズサラダ 紫陽花ゼリー	米飯 味噌汁(里芋) 鶏肉唐揚げおろしがけ ひじき煮 キャベツの辛子マヨ和え	米飯 コンソメスープ(じゃがいも) 白身魚のクリームソースがけ 金平ごぼう フルーツ(パイン缶)⑦	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ(みかん缶) ジョア	米飯 すまし汁(そうめん) 赤魚の胡麻焼き さつま芋のレーズン煮 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁(キャベツ) デミグラスハンバーグ ブロッコリーのソテー レンコンのサラダ	米飯 味噌汁(豆腐) 揚げ魚の甘酢あん マカロニサラダ マスカットゼリー
昼食(定食)		米飯 味噌汁(里芋) ぶりの柚子胡椒焼き ひじき煮 キャベツの辛子マヨ和え	米飯 コンソメスープ(じゃがいも) 豚肉の焼肉風炒め 金平ごぼう フルーツ(パイン缶)⑦		米飯 すまし汁(そうめん) 揚げだし豆腐の野菜あんかけ さつま芋のレーズン煮 白菜のゆかり和え	米飯 味噌汁(キャベツ) アジのにんにく醤油焼き ブロッコリーのソテー レンコンのサラダ	
夕食	米飯 中華スープ(春雨) 豆腐とエビの中華炒め煮 中華サラダ	米飯 すまし汁(えのき) ぶりの柚子胡椒焼き 白菜とレバーの和え物	米飯 すまし汁(いんげん) 豚肉の焼肉風炒め 切り昆布の煮物	米飯 味噌汁(もやし) たらのバター醤油焼き がんもの含め煮	米飯 味噌汁(オクラ) 揚げだし豆腐の野菜あんかけ こんにゃくの炒り煮	米飯 すまし汁(玉子豆腐) アジのにんにく醤油焼き ビーフソテー	米飯 コンソメスープ(小松菜) 鶏肉のトマト煮 揚げ茄子のおかか和え
6/15(月)							
朝食	米飯 味噌汁(なめこ) 厚揚げのそぼろ煮 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋) 竹輪の煮物 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(葉大根) 豆腐ハンバーグ 漬物 ヨーグルト	食パン コンソメスープ ウインナーソテー カリフラワーサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(菜の花) 車麩と野菜の煮物 ねぎ納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋) 魚肉ソーセージと卵炒め 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) 玉子ロール オクラのおかか和え ヨーグルト
昼食(定食)	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉と野菜の甘辛炒め ワカメサラダ フルーツ(みかん缶)	チキンカレー キャベツとチーズのサラダ フルーツ(マンゴー) ジョア	高菜チャーハン 中華スープ(なると) 餃子 ナムル	米飯 すまし汁(絹さや) 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め 揚げ茄子のぼん酢がけ 青りんごゼリー	米飯 味噌汁(南瓜) 白身魚のタルタル焼き れんこん金平 フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁(わかめ) 鰯の南蛮漬 田舎煮 ほうれん草のお浸し	米飯 中華スープ(しいたけ) ホイコーロー 春雨サラダ パインムース
夕食	米飯 すまし汁(青梗菜) 鯖の西京焼き かぼちゃのいとこ煮	米飯 味噌汁(麩) 赤魚と大根の煮つけ スナップときのこの塩だれ炒め	米飯 すまし汁(春菊) あじの蒲焼 春雨と胡瓜の酢の物	米飯 味噌汁(ほうれん草) ぶりのみぞれ煮 ひじきサラダ	米飯 味噌汁(冬瓜) 親子煮 ごぼうサラダ	米飯 すまし汁(そうめん) 豆腐の五目うま煮 きのこの柚子胡椒炒め	米飯 すまし汁(かまぼこ) 白身魚の塩麹焼き かぶの肉味噌がけ
6/22(月)							
朝食	米飯 味噌汁(麩) いんげんの炒り煮 キムチ納豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁(いんげん) 鶏五目煮 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) ミートボールケチャップ煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) みそ玉子 大根サラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 豆乳つみれのカナカマあん のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋) ハムと野菜の炒め物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(菜の花) E'ボ-ルの煮物 漬物 ヨーグルト
昼食(定食)	米飯 味噌汁(豆腐) タラのパン粉焼き 冬瓜のカニあんかけ フルーツ(黄桃缶)	焼きそば 味噌汁(わかめ) 目玉焼き ジョア	米飯 味噌汁(青梗菜) 鶏肉と茄子のポン酢照り焼き 南瓜の甘煮 ブロッコリーのツナ和え	米飯 中華スープ(冬瓜) 八宝菜 中華風冷奴 フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(じゃがいも) 白身魚の竜田揚げ おろしソース キャベツサラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 すまし汁(しめじ) 鶏肉のねぎ味噌焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜のくすみ和え	米飯 味噌汁(麩) 赤魚のさらさ蒸し ひじき煮 かぶのゆかり和え
昼食(定食)	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉と野菜の塩だれ炒め 冬瓜のカニあんかけ フルーツ(黄桃缶)		米飯 味噌汁(青梗菜) さばの塩焼き 南瓜の甘煮 ブロッコリーのツナ和え	米飯 中華スープ(冬瓜) アジの照り焼き 中華風冷奴 フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(じゃがいも) 豚肉のすき焼き風煮 キャベツサラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 すまし汁(しめじ) さわらの柚子胡椒焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜のくすみ和え	
夕食	米飯 すまし汁(えのき) 鶏肉と野菜の塩だれ炒め じゃが芋の煮物	米飯 味噌汁(きぬさや) 赤魚の葱焼き 里芋のそぼろ煮	米飯 味噌汁(玉葱) さばの塩焼き 里芋の含め煮	米飯 味噌汁(なめこ) アジの照り焼き さつま芋の旨煮	米飯 すまし汁(そうめん) 豚肉のすき焼き風煮 オクラとろろ	米飯 味噌汁(いんげん) さわらの柚子胡椒焼き 豚肉ともやしのオイスター炒め	米飯 中華スープ(ニラ) かに玉 春菊と鶏レバーの和え物
6/29(月)							
朝食	米飯 味噌汁(白菜) 厚揚げとピーマンの炒め物 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(いんげん) じゃがいもとちくわの煮物 漬物 ヨーグルト					
昼食(定食)	米飯 味噌汁(わかめ) チキン南蛮 卵の花 フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁(豆腐) 和風ハンバーグ カリフラワーサラダ いちごムース					
夕食	米飯 すまし汁(玉子豆腐) タラのムニエル 里芋の土佐煮	米飯 すまし汁(ほうれん草) ぶりの煮つけ スナップエンドウのソテー					