

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年6月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝	6月9日(月)昼食 あじさい寿司	6月9日(月)おやつ 手作りずんだ餅	6月15日(日)昼食 父の日				ごはん プレーンオムレツ(野菜ソース) うまい菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・人参)
昼							ごはん いわしの生姜煮 なすの味噌炒め 白菜の塩レモンドレサラダ すまし汁(チンゲン菜・えのき)
お	毎年恒例のあじさい寿司が今年も登場します。雨が多くなるこの時期はあじさいの花を見かけることも増えますね。あじさい寿司はしば漬けやいくら、卵を使ってあじさいに見立てました。しば漬けの程よい塩味も酢飯との相性抜群です。	緑色の鮮やかなずんだ餅は、枝豆をすり潰してあんにしたものに砂糖を混ぜ、そのあんを絡めたお餅です。ずんだ餅の歴史は古く、500年以上昔までさかのぼるそうです。枝豆のつぶつぶ食感と風味、優しい甘さを楽しめるお餅です。是非一度お試しください。	父の日は毎年6月の第3日曜日です。父の日はアメリカで誕生し、日本で普及し始めたのは1950年代だそうです。父の日に贈る花として黄色いバラが有名で、愛・幸せ・美しさという花言葉が込められています。父の日メニューは赤飯や人気のお刺身でお祝いです。				バウムクーヘン
タ							ごはん 豚肉ともやしの和風炒め 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) いりこ風味
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん ポテトミンチ巻き キャベツと油揚げの和え物 味噌汁(しろな・しいたけ)	ごはん 玉子焼き いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) キャベツとえのきの麴ナムル和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	ごはん ほうれん草オムレツ カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 鶏肉のグリル もやしとちくわの和え物 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん ハムチーズピカタ ひじきと豆の和風マヨサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)
昼	ごはん 鶏肉のくわ焼き 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん シロガネダラのソテー(和風バターソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 もやしと平天のバンパンドレサラダ 味噌汁(なす・おつゆ麴)白味噌仕立て	ごはん 絹揚げの煮物 白菜と鶏肉のとろみ炒め 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(里芋・大根葉) いりこ風味	醤油ラーメン えびシューマイ いんげんとしめじのマヨサラダ	ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 とろろのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) 白味噌仕立て	ごはん ホキの香草パン粉焼き(オーロラソース) 里芋のそぼろ煮 白菜といんげんの洋風お浸し 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 鶏肉の塩麴蒸し れんこんと豚肉の炒り煮 ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁(キャベツ・大根) いりこ風味
お	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作り酒まんじゅう	手作りももゼリー	ミニ羊甘ロール	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作りココアシフォンカップケーキ
タ	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) れんこんとちくわの金平 味噌汁(白菜・大根葉) マンゴー缶	ごはん 豚肉の香味炒め 松風焼き 小松菜とちりめんの白ごま和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん ハンバーグ(おろしソース) 金時豆煮 うまい菜と油揚げのからし和え 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) 麦白味噌仕立て	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もずく酢 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん 千草蒸し ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 麦白味噌仕立て みかん缶	ごはん 豚肉の野菜炒め 切干大根とちりめんの煮物 やっこ(梅ダレ) 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 白身魚の煮付け チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(人参・しめじ) フルーツ(洋なし缶・パイン缶)

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん ミートオムレツ キャベツとちりめんの豆乳和え 味噌汁(もやし・平天)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	ごはん 磯巻き卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 照り焼き風肉団子 白菜とニラの白ごま和え 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん 5品目具材の玉子焼き アスパラの和え物 味噌汁(白菜・うまい菜)	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜と油揚げの麦味噌和え はちみつねり梅 味噌汁(大根葉・ちくわ)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) キャベツとコーンのアイランドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)
昼	あじさい寿司 高野豆腐のそぼろ煮 スパゲティサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) 白味噌仕立て	チキンカレー チーズとグリーンピースのミニオムレツ ブロッコリーとパプリカのりんごドレ和え	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 焼きあじの南蛮漬け ひじきと豚肉の炒め煮 キャベツとコーンのピーナツドレサラダ 味噌汁(もやし・絹揚げ) 麦白味噌仕立て	野菜かき揚げそば れんこんと豚肉の煮物 胡瓜のごま酢和え	ごはん 鶏肉のマスタード焼き キャベツとツナの煮物 ほうれん草とかまぼこのパンパントレサラダ 味噌汁(里芋・人参) 白味噌仕立て	赤飯 シロガネダラの煮付け 絹揚げの煮物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) マンゴー缶
お	手作りずんだ餅(やわらか餅)	手作り冷やししるこ(あられ)	手作りカフェマドレーヌ	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	シルベーヌ	鮎菓子
夕	ごはん 豚肉と大根の利休煮 なすの揚げ浸し うまい菜となめこの和え物 すまし汁(おくら・巻麴)	ごはん 白身魚の唐揚げ(レモンタルソース) 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・しろな) いりこ風味 白菜の浅漬け	ごはん かれいのグリル(オニオンソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしといんげんの塩麴ドレ和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大豆煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て	ごはん 牛肉のオイスター炒め やっこ(醤油) かぼちゃのサラダ 味噌汁(白ねぎ・しいたけ) いりこ風味	ごはん さばの味噌煮 もやしと鶏肉の炒め物 すまし汁(玉ねぎ・しめじ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 豚肉のバター醤油炒め いかふくさ焼き しろなのおから和え 昆布佃煮
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん チキンピカタ カフラワーの香味ドレサラダ 味噌汁(人参・しいたけ)	ごはん 玉子焼き うまい菜となめこの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 千草焼き 大根とちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	ごはん メヌケの山椒煮 白菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	ごはん 野菜ミンチ巻き ほうれん草のパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ごはん かに玉 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・えのき)	ごはん 白身魚揚げの煮物 チンゲン菜としいたけのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・人参)
昼	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーとちくわのお浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)	ごはん ホキのソテー(コンソメソース) 鶏つみれ キャベツと平天のレモンドレサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 コンソメスープ(セロリ・ベーコン) ヨーグルト(マンゴーソース)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 金平ごぼう コールスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(玉ねぎ・かまぼこ)	きつねうどん 里芋のそぼろ煮 大根とツナの香味ドレサラダ	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 切干大根とちりめんの煮物 いんげんと平天のパンパントレサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りパウンドケーキ	手作りぜんざい(もち麴)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作りオレンジフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
夕	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツとあさりの炒め物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み かにシューマイ いんげんとコーンのピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 小松菜のじゃこ炒め マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 味噌汁(わかめ・人参) 高菜炒め	ごはん 豚カツの卵とじ 大根と小えびの炒め物 ブロッコリーとコーンのおからサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) 麦白味噌仕立て	ごはん 赤魚の焼き浸し 豚肉の和風炒め 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	ごはん さばの照り煮 白菜と鶏肉のとりみ炒め 味噌汁(玉ねぎ・大根葉) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年6月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ キャベツとかまぼこの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・里芋)	ごはん オレンジチキン ｱｽﾊﾟﾗと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 しろなの洋風お浸し 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) ｶﾘﾌﾗﾜｰと玉ねぎのｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とｺｰﾝのおからｻﾗﾀﾞ 味噌汁(えのき・しめじ)	ごはん れんこんと豚肉のしぐれ煮 もやしとちりめんの塩麴ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 金時豆煮 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん 鶏つみれ(トマト) ｶﾘﾌﾗﾜｰとちくわの香味ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・しいたけ)
昼	しょうけめし[岐阜県郷土料理] ホッケの塩麴焼き 大根と豚肉の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのごまﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・もやし)	ｻｹﾌﾚｰｸ丼 たけのことふきの炒り煮 味噌汁(キャベツ・人参) 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 豚肉の塩ﾀﾚ炒め 玉子どうふ いんげんとｺｰﾝの和え物 味噌汁(油揚げ・大根葉) いりこ風味	ごはん 白身魚の味噌煮 大根と豚肉のとろみ炒め ほうれん草とちくわのわさび和え すまし汁(豆腐)	キーマカレー キャベツと平天の大葉ﾄﾚｻﾗﾀﾞ フルーツ(すいか)	ごはん えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(中濃ソース) 切干大根の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	木の葉丼 ひじきと鶏肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ソーメン) いりこ風味
お	おかしなバナナ	手作りみたらし(やわらか餅)	手作り水ようかん	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	豆乳かすてら	手作りあんシュー(こしあん)	手作りきなこｼｵﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ
夕	ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 冷やし冬瓜 味噌かきたま汁	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大豆とえびの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て	ごはん ぶり大根 もやしとニラの炒め物 ﾎﾂﾂｻﾗﾀﾞ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(もやし・人参) ミルク寒天のいちごソースかけ	ごはん さわらの照り焼き 金平ごぼう 豚汁(豚肉・里芋・玉ねぎ) 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚肉の生姜煮 やっこ(味噌ﾀﾚ) おくらのとろろ和え すまし汁(白菜・大根葉)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ ﾁﾝｹﾞﾝ菜とツナの炒め物 味噌汁(里芋・白ねぎ) のり佃煮
日付	30						
朝	ごはん ｶﾆｶﾏ入りだし巻き卵 大根とﾊﾟﾌﾞﾘｶの和風ﾄﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ごぼう・人参)				6月23日(月)昼食 しょうけめし 岐阜県郷土料理		6月30日(月)おやつ わらび餅(小倉あん添え) 夏越の祓
昼	ごはん 鶏肉のみそ焼き 豚肉と絹揚げの煮物 すまし汁(白菜・小松菜) フルーツ(パイン缶・白桃缶)						
お	手作りわらび餅(小倉あん添え)				しょうけめしとは、岐阜県の飛騨地方の方言で炊き込みご飯・味噌飯の事を言います。飛騨地方では醤油の事を「しょうけ」と呼ぶそうで、そこからこの名が付いたそうです。オリジナルのしょうけめしをぜひご賞味下さい。		旧暦の6月末に行われる「夏越の祓え」は半年分のケガレを落とす行事で、この後の半年の健康と厄除けを祈願します。そして、暑くなるこの時期に体調を崩す方が多かったので、甘く食べやすいお菓子でエネルギーを補給し、厄除けしていたそうです。
夕	ごはん 赤魚の山椒煮 揚げなすの甘酢和え キャベツといんげんのﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て						