



2025年6月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量		
2月	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	382	kcal
	鯖のみりん焼き	さわら、ごま油	蛋白	15.4	g
	ほうれん草の和風マヨ和え	ほうれん草、しめじ、にんじん、マヨネーズ、白ごま	脂質	13.5	g
	黄桃缶	黄桃缶	塩分	1.1	g
3火	味噌汁（切干大根）	切干大根、万能ねぎ、油揚げ			
	タンメン	中華めん、豚挽肉、きゃべつ、もやし、にら、玉ねぎ、にんじん、ごま油	熱量	373	kcal
	小松菜としらす和え	こまつな、しめじ、しらす	蛋白	17.8	g
	フルーチェ	フルーチェ、牛乳	脂質	11.3	g
4水	食パン・ジャム	食パン、りんごジャム	熱量	404	kcal
	肉団子のケチャップ炒め	鶏団子、玉ねぎ、なす、ピーマン、黄パプリカ、ケチャップ	蛋白	15.9	g
	キャベツサラダ	きゃべつ、玉ねぎ、ホールコーン、和風ドレッシング	脂質	14.6	g
	みかん缶	みかん缶	塩分	1.5	g
5木	牛乳	牛乳			
	ご飯	精白米	熱量	381	kcal
	鶏肉のカレーマヨ焼き	鶏もも、カレー粉、マヨネーズ	蛋白	15.7	g
	ほうれん草のなめだけ和え	ほうれん草、にんじん、なめ茸（えのき）	脂質	11.8	g
6金	白桃缶	白桃缶	塩分	1.5	g
	味噌汁（じゃがいも）	じゃがいも、絹さや			
	ご飯	精白米	熱量	439	kcal
	はんぺんチーズフライ	はんぺん、スライスチーズ、鶏卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	16.9	g
9月	ツナとカリフラワーのサラダ	ツナ缶、カリフラワー、いんげん、和風ドレッシング	脂質	12.3	g
	バナナ	バナナ	塩分	2.4	g
	味噌汁（チンゲン菜）	チンゲン菜、もやし			
	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	熱量	405	kcal
10火	肉豆腐	木綿豆腐、豚もも肉、玉ねぎ、にんじん、絹さや	蛋白	18.4	g
	里芋のごまみそ和え	さといも、白ごま	脂質	9.9	g
	りんご缶	りんご缶	塩分	1.5	g
	すまし汁（お麩）	小町麩、しめじ			
11水	ご飯	精白米	熱量	379	kcal
	白身魚のフライ	ほき、鶏卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	16.7	g
	小松菜の納豆和え	ひきわり納豆、こまつな、にんじん	脂質	9.5	g
	パイン缶	パイン缶	塩分	1.9	g
12木	味噌汁（茄子）	なす、高野豆腐			
	ご飯	精白米	熱量	408	kcal
	照り焼きハンバーグ	豚挽肉、玉ねぎ、鶏卵、パン粉、牛乳、スキムミルク、片栗粉	蛋白	17.1	g
	野菜グラッセ	ブロッコリー、ミックスベジタブル、バター	脂質	12.0	g
13金	オレンジ	オレンジ	塩分	1.4	g
	コンソメスープ（インゲン）	いんげん、えのきだけ			
	ご飯	精白米	熱量	392	kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏もも、しょうが、おろしにんにく、片栗粉	蛋白	15.4	g
16月	春雨の和え物	はるさめ、カニ風フレーク、チンゲン菜、ごま油	脂質	9.5	g
	洋梨缶	洋なし缶	塩分	1.7	g
	味噌汁（わかめ）	カットわかめ、玉ねぎ			
	カレーライス	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク	熱量	435	kcal
17火	コールスローサラダ	きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、ローズハム	蛋白	14.0	g
	りんご缶	りんご缶	脂質	13.9	g
	コンソメスープ（ブロッコリー）	ブロッコリー、にんじん	塩分	2.1	g
	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	382	kcal
18水	鯖のみりん焼き	さわら、ごま油	蛋白	15.4	g
	ほうれん草の和風マヨ和え	ほうれん草、しめじ、にんじん、マヨネーズ、白ごま	脂質	13.5	g
	黄桃缶	黄桃缶	塩分	1.1	g
	味噌汁（切干大根）	切干大根、万能ねぎ、油揚げ			
19木	タンメン	中華めん、豚挽肉、きゃべつ、もやし、にら、玉ねぎ、にんじん、ごま油	熱量	373	kcal
	小松菜としらす和え	こまつな、しめじ、しらす	蛋白	17.8	g
	フルーチェ	フルーチェ、牛乳	脂質	11.3	g
			塩分	0.9	g

日	献立名	材 料 名	栄養量		
18水	ご飯	精白米	熱量	380	kcal
	肉団子のケチャップ炒め	鶏団子、玉ねぎ、なす、ピーマン、黄パプリカ、ケチャップ	蛋白	12.3	g
	キャベツサラダ	きゃべつ、玉ねぎ、ホールコーン、和風ドレッシング	脂質	9.9	g
	みかん缶	みかん缶	塩分	1.4	g
19木	豆腐スープ	絹豆腐、万能ねぎ			
	ご飯	精白米	熱量	381	kcal
	鶏肉のカレーマヨ焼き	鶏もも、カレー粉、マヨネーズ	蛋白	15.7	g
	ほうれん草のなめだけ和え	ほうれん草、にんじん、なめ茸（えのき）	脂質	11.8	g
20金	白桃缶	白桃缶	塩分	1.5	g
	味噌汁（じゃがいも）	じゃがいも、絹さや			
	ご飯	精白米	熱量	451	kcal
	はんぺんチーズフライ	はんぺん、スライスチーズ、鶏卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	16.7	g
23月	ツナとカリフラワーのサラダ	ツナ缶、カリフラワー、いんげん、和風ドレッシング	脂質	12.2	g
	あじさい寒天	ぶどうジュース、りんごジュース、粉寒天	塩分	2.4	g
	味噌汁（チンゲン菜）	チンゲン菜、もやし			
	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	熱量	405	kcal
24火	肉豆腐	木綿豆腐、豚もも肉、玉ねぎ、にんじん、絹さや	蛋白	18.4	g
	里芋のごまみそ和え	さといも、白ごま	脂質	9.9	g
	りんご缶	りんご缶	塩分	1.5	g
	すまし汁（お麩）	小町麩、しめじ			
25水	ご飯	精白米	熱量	408	kcal
	照り焼きハンバーグ	豚挽肉、玉ねぎ、鶏卵、パン粉、牛乳、スキムミルク、片栗粉	蛋白	17.1	g
	野菜グラッセ	ブロッコリー、ミックスベジタブル、バター	脂質	12.0	g
	オレンジ	オレンジ	塩分	1.4	g
26木	コンソメスープ（インゲン）	いんげん、えのきだけ			
	ふりかけご飯	精白米	熱量	379	kcal
	白身魚のフライ	ほき、鶏卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	16.7	g
	小松菜の納豆和え	ひきわり納豆、こまつな、にんじん	脂質	9.5	g
27金	パイン缶	パイン缶	塩分	1.9	g
	味噌汁（茄子）	なす、高野豆腐			
	ご飯	精白米	熱量	392	kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏もも、しょうが、おろしにんにく、片栗粉	蛋白	15.4	g
30月	春雨の和え物	はるさめ、カニ風フレーク、チンゲン菜、ごま油	脂質	9.5	g
	洋梨缶	洋なし缶	塩分	1.7	g
	味噌汁（わかめ）	カットわかめ、玉ねぎ			
	カレーライス	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク	熱量	435	kcal
18水	コールスローサラダ	きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、ローズハム	蛋白	14.0	g
	りんご缶	りんご缶	脂質	13.9	g
	コンソメスープ（ブロッコリー）	ブロッコリー、にんじん	塩分	2.1	g
	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	382	kcal
19木	鯖のみりん焼き	さわら、ごま油	蛋白	15.4	g
	ほうれん草の和風マヨ和え	ほうれん草、しめじ、にんじん、マヨネーズ、白ごま	脂質	13.5	g
	黄桃缶	黄桃缶	塩分	1.1	g
	味噌汁（切干大根）	切干大根、万能ねぎ、油揚げ			

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

株式会社ケイ・エフ・ケイ

