

令和8年 villa しろ 6月 予定献立表

※食材調達都合により変更することがございます。 ※お米は比田米を使用しています。

日付	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
朝食	青菜とベーコンの煮物 五目煮 ご飯、味噌汁	大根の煮物 青菜のシーフードソテー ご飯、味噌汁	もやし、ジャージャー炒め ミニロールキャベツ煮 ご飯、味噌汁	豚肉と茄子の味噌炒め 玉子焼き ご飯、味噌汁	ミートボールと玉葱のトマト煮 若芽チャンプル ご飯、味噌汁	切り干し大根の煮物 落と竹輪の金平風 ご飯、味噌汁	ニラと竹輪の卵どじ 青菜とコーンの炒め物 ご飯、味噌汁
昼食	鰯の照り焼き 野菜豆腐寄せ煮 キャベツのゆかり和え ご飯、味噌汁	豚しゃぶ 人参とツナの卵炒め ポテトサラダ ご飯、味噌汁	鯖のカレー天 大根の梅酢煮 昆布サラダ ご飯、味噌汁	親子丼 ゴーヤナムル 筍の梅和え 味噌汁	赤魚の西京焼き 人参レーズン和え ピーマンと突き蒟蒻の胡麻まぶし 炊き込みご飯、すまし汁	豚肉の生姜焼き 人参と系蒟蒻の炒り煮 キャベツの酢の物 ご飯、味噌汁	鯖の照り焼き 車麩と茄子の煮物 マカロニサラダ ご飯、味噌汁
夕食	ピーマンの肉詰めフライ 枝豆の酢の物 マセドアンサラダ ご飯、ポタージュスープ	鰯のハニーマスタードのせ 大豆の甘辛煮 海藻の中華和え ご飯、すまし汁	牛肉のシリアン風 筑前煮 青菜のピーナツ和え ご飯、味噌汁	マスの味噌煮 炊き合わせ 春雨の中華サラダ ご飯、すまし汁	ユーリンチー 高野豆腐のそぼろ煮 青菜の生姜醤油和え ご飯、味噌汁	鰯の柚子胡椒マヨ焼き 南瓜の枝豆あんかけ 大根サラダ ご飯、味噌汁	茄子のはさみ揚げ キャベツとツナの煮物 春雨の中華和え ご飯、味噌汁
日付	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
朝食	スクランブルエッグチリソースかけ じゃが芋とウインナーのソース炒め ご飯、味噌汁	野菜の味噌炒め 茄子とピーマンの煮物 ご飯、味噌汁	玉子焼き 小松菜のおかか炒め ご飯、味噌汁	五目煮 豆乳いんげんのカニカマあんかけ ご飯、味噌汁	がんと野菜の炊き合わせ 青菜のピーナツ炒め ご飯、味噌汁	細切り高野の卵どじ 突き蒟蒻のピリ辛煮 ご飯、味噌汁	ミニロールキャベツ煮 パプリカとひじきの炒り煮 ご飯、味噌汁
昼食	鶏のケチャップ照り焼き 玉葱の卵どじ 切り干し大根の三杯酢 ご飯、味噌汁	きつねうどん 牛肉と茸の時雨煮 オクラの胡麻和え ご飯	麻婆丼 刻み昆布の煮物 空豆とブロッコリーのサラダ すまし汁	サバの韓国風煮 人参の香味炒め マカロニサラダ ご飯、味噌汁	鶏の西京焼き 枝豆ふわふわ豆腐煮 キャベツのゆかり和え ご飯、すまし汁	鰯の中華風レモン蒸し チャプチェ風炒め カレーポテトサラダ ご飯、コンソメスープ	豚肉のトマトソース煮 落と竹輪の金平風 牛蒡サラダ ご飯、味噌汁
夕食	鰯のカレー煮 ブロッコリーの煮浸し ひじきサラダ ご飯、味噌汁	豚肉の照り味噌炒め インゲンと油揚げの煮物 もずくの酢の物 ご飯、すまし汁	ホッケの照り焼き じゃが芋の旨煮 春雨サラダ ご飯、味噌汁	豚カツの卵どじ 南瓜と鯛つみれのさっぱり煮 カリフラワーと桜海老の酢の物 ご飯、味噌汁	鰯の土佐煮 落とさつま揚げの中華風和え スパゲティサラダ ご飯、味噌汁	揚げ鶏の香味だれ和え 冬瓜の煮物 インゲンの黒胡麻サラダ ご飯、味噌汁	鰯の野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 もやしと人参の酢の物 ご飯、味噌汁
日付	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
朝食	青菜とベーコンの炒め物 玉葱のオムレツ ご飯、味噌汁	ほうれん草のバター醤油炒め 蒸し鶏と若布の炒り煮 ご飯、味噌汁	車麩と野菜の炊き合わせ 小松菜とベーコンの炒め物 ご飯、味噌汁	大根と竹輪の煮物 刻み昆布の金平風 ご飯、味噌汁	三色ピーマンの胡麻炒め 落と花麩の煮物 ご飯、味噌汁	厚揚げと野菜の煮物 南瓜のオムレツ ご飯、味噌汁	干し椎茸と春雨の炒め物 絹さやの卵どじ ご飯、味噌汁
昼食	キスの天婦羅 キャベツの坦々味噌がけ スパゲティサラダ ご飯、すまし汁	豚肉の葱胡麻天婦羅 もやし中華炒め じゃが芋の酢の物 ご飯、味噌汁	鰯のタンダー風焼き パンパンジーサラダ オクラのわさび和え ご飯、味噌汁	豚肉の塩だれ炒め マセドアンサラダ 切り干し大根の菜種和え ご飯、すまし汁	ポークカレー 福神漬け ブロッコリーとハムの炒め物 もやしの胡麻酢和え	皮なしシウマイ キャベツとベーコンの煮物 ポテトサラダ ご飯、すまし汁	赤魚の揚げ煮 金時豆煮 胡瓜と白きくらげの酢の物 ご飯、味噌汁
夕食	チンジャオロースー 南瓜とオクラの煮物 揚げ茄子の生姜醤油和え ご飯、味噌汁	赤魚の粕漬け焼き 里芋と空豆の煮物 マカロニサラダ ご飯、味噌汁	メンチカツ ブロッコリーベベロンチーノ ポテトサラダ ご飯、すまし汁	鯖の南蛮漬け ゴーヤチャンプル 柚子胡椒サラダ ご飯、味噌汁	マスのレモンオイル焼き 青梗菜とあさりの煮浸し 昆布サラダ ご飯、味噌汁	鰯のゆかり天婦羅 筑前煮 大根の柚子和え ご飯、味噌汁	豚しゃぶ 三色金平 キャベツのナムル ご飯、味噌汁
日付	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
朝食	干草焼きあんかけ 信田巻き煮 ご飯、味噌汁	青菜のシーフードソテー 五目巾着煮 ご飯、味噌汁	豚肉と茄子のケチャップ炒め キャベツの煮浸し ご飯、味噌汁	竹輪の味噌炒め 玉子焼き ご飯、味噌汁	チャプチェ風炒め スクランブルエッグ ご飯、味噌汁	肉じゃが 青菜のコーン炒め ご飯、味噌汁	チリコンカン 牛蒡の変わり金平 ご飯、味噌汁
昼食	ハヤシライス 長芋の煮物 人参の胡麻酢和え フルーツ	鰯の中華風照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 スードルサラダ ご飯、すまし汁	コロケ ひじきの五目煮 三色ナムル ご飯、味噌汁	揚げ鰯の野菜あんかけ 小松菜と突き蒟蒻の煮物 玉葱と若布の酢の物 ご飯、味噌汁	豚しゃぶ 高野チャンプル 大根のカルボナーラ風 ご飯、すまし汁	冷やし中華 蒟蒻の中華風旨煮 フルーツ 菜ご飯	親子煮 ぜんまいの煮物 胡瓜と若布の酢の物 ご飯、味噌汁
夕食	白身魚の赤しそ天婦羅 三角豆腐天と結び蒟蒻の煮物 カレー風味ポテトサラダ ご飯、味噌汁	豚カツあんかけ煮 蒟蒻と椎茸の炒め煮 南瓜のマリネ ご飯、味噌汁	鯖の生姜煮 車麩の煮物 茄子の香味だれ和え ご飯、味噌汁	鶏のバジルオイル焼き 五目煮 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯、すまし汁	鰯のパン粉焼き 冬瓜の煮物 枝豆の酢の物 ご飯、味噌汁	よだれ鶏風 玉葱の卵どじ もやしと人参の酢の物 ご飯、すまし汁	鯖のタンダー風焼き 青菜のピーナツ炒め ポテトサラダ ご飯、コンソメスープ
日付	29 (月)	30 (火)	<div style="text-align: center;">  <p>～ 忠光フードサービスより～</p> <p>向暑の候、皆様方におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。平素は、忠光フードサービスをご愛顧いただき誠に有難うございます。今回は、6月の献立をご案内させていただきます。6月は、春野菜の名残と夏野菜の走りが同時に楽しめる時期です。中でも新じゃが芋は、エネルギー代謝に必要なビタミンB群、高血圧予防に大切なカリウム、免疫力向上に役立つビタミンCなどの栄養素を豊富に含んでいます。中でもビタミンC含有量は、通常のじゃが芋の4倍、レモン約1個分とも言われています。また、ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いですが、じゃが芋に含まれているビタミンCはでんぷんに守られているので加熱しても壊れにくいといった特徴があります。日々のお食事を楽しんでいただき、元気にお過ごしいただけますようスタッフ一同心を込めたお食事を提供いたします。</p> <p style="text-align: right;">株式会社 忠光フードサービス 管理栄養士 長谷川 明子</p> </div>				
朝食	落と竹輪の金平風 枝豆ふわふわ豆腐煮 ご飯、味噌汁	三色ピーマンのオムレツ ブロッコリーの中華炒め ご飯、味噌汁					
昼食	赤魚の南部天 大根とベーコンのコンソメ煮 キャベツと蒸し鶏のナムル ご飯、味噌汁	鶏のガーリックトマト焼き 青菜と油揚げの煮物 ひじきサラダ ご飯、すまし汁					
夕食	牛肉のシリアン風 昆布煮 じゃが芋ホットサラダ ご飯、味噌汁	鯖のマリネ 揚げ南瓜の辛子あんかけ 春雨サラダ ご飯、味噌汁					