

# うさみの園 2026年6月献立表

※食材の入荷状況により献立は変更する場合があります。  
あらかじめ、ご了承ください。

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日
朝	カルシウムご飯 さつま揚げの煮物 青菜わさび醤油 えびみそ 味噌汁(茄子) 牛乳	食パン 牛乳 ブルーベリージャム つみれソテー 南瓜サラダ トマトスープ	カルシウムご飯 はんぺん煮 胡麻和え ふりかけ(梅しそ)	カルシウムご飯 野菜ソテー 帆立生姜和え ゆずみそ	カルシウムご飯 鳥賊大根 フレーク和え もろみそ	カルシウムご飯 鱈塩焼き マカロニサラダ 海苔佃煮	カルシウムご飯 高野豆腐煮 柚子サラダ たいみそ
昼	味噌汁(茄子) 牛乳 菜飯 鱈ピリ辛あんかけ ハムサラダ デザート(パイン缶) お吸い物(豆腐)	ご飯 肉詰めピーマン あさり煮 ヨーグルト お吸い物(麩)	味噌汁(大根) 牛乳 ご飯 バサのピカタ 枝豆の炒り煮 デザート(黄桃缶) お吸い物(畑菜)	味噌汁(もやし) 牛乳 炊き込みご飯 肉じゃが 海藻サラダ バナナムース お吸い物(蒲鉾)	味噌汁(うまい菜) 牛乳 ご飯 メルマヨネーズ焼き レタスサラダ デザート(杏仁) スープ(コーン)	味噌汁(葱) 牛乳 ご飯 チキンソテー胡麻ソース 酢の物 イチゴゼリー お吸い物(しろ菜)	味噌汁(南瓜) 牛乳 ご飯 鱈の梅煮 なべしぎ デザート(mix缶) お吸い物(つみれ)
おやつ	パバロア	クレープ(ようかん)	水饅頭(ムース)	蕎麦饅頭(抹茶羊羹)	カスタードケーキ(ゼリー)	シュークリーム(プリン)	ロールケーキ(ムース)
夕	ご飯 千草焼き 五目金平 味噌汁(白菜)	ご飯 鰯の葱ソース 和え物 味噌汁(椎茸)	ご飯 豚オイスター炒め 胡瓜のサラダ スープ(なると)	ご飯 かに豆腐 春雨の炒め物 味噌汁(豆苗)	ご飯 高菜炒め 若竹和え お吸い物(はんぺん)	ご飯 海老炒め 中華サラダ スープ(かにかま)	ご飯 豚肉の味噌焼き 煮浸し お吸い物(えのき)
	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日
朝	カルシウムご飯 大豆の煮物 オクラなめ茸かけ ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(大根) 牛乳	カルシウムご飯 白はんぺん炒め 人参サラダ たいみそ 味噌汁(豆腐) 牛乳	カルシウムご飯 鶏肉の煮物 だし醤油和え えびみそ 味噌汁(玉葱) 牛乳	カルシウムご飯 納豆 蒟の煮物 しば漬け 味噌汁(しろ菜) 牛乳	カルシウムご飯 お魚豆腐煮 蕪の葉和え ゆずみそ 味噌汁(茄子) 牛乳	カルシウムご飯 ツナ炒め お浸し ふりかけ(かつお) 味噌汁(キャベツ) 牛乳	カルシウムご飯 鯛だんご煮 くるみとえ 海苔佃煮 味噌汁(白菜) 牛乳
昼	ご飯 鱈の蒲焼き 里芋煮 ヨーグルト 味噌汁(牛蒡)	サフランライス 豚肉のレモン醤油蒸し 胡麻ドレ和え デザート(パイン缶) スープ(mix)	ご飯 鱈の菜味だれ もずく酢 キラキラゼリー 味噌汁(里芋)	醤油ラーメン 焼き餃子 デザート(杏仁) (麵禁 焼き魚)	ご飯 鶏肉の香草焼き 牛蒡サラダ デザート(黄桃缶) お吸い物(うまい菜)	ご飯 ホッケのみりん焼き がんも煮 イチゴパバロア お吸い物(麩)	ご飯 鶏肉のポン酢ソース ひじき和え デザート(mix缶) お吸い物(人参)
おやつ	豆乳ドーナツ(プリン)	人形焼き(パバロア)	どら焼き(ようかん)	ドームケーキ(ゼリー)	パバロア	パンケーキ(ムース)	吹雪饅頭(水ようかん)
夕	ご飯 ロールキャベツ ニ彩ソテー パイナムース	ご飯 バサのおろし煮 筍の炒り煮 味噌汁(鰹元)	ご飯 ミートボールの炒め物 五目煮 お吸い物(畑菜)	ご飯 鰯バターソース 青菜の和風和え お吸い物(椎茸)	ご飯 ポテトオムレツ じゃこサラダ スープ(コーン)	ご飯 豚肉の玉葱ソース 蒸し茄子 お吸い物(とろろ)	ご飯 サーモン生姜焼き ビーフソテー 味噌汁(薩摩芋)
	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21日 父の日
朝	カルシウムご飯 角天の煮物 胡麻醤油 ゆずみそ 味噌汁(蕪葉) 牛乳	食パン 牛乳 イチゴジャム コンソメ煮 かにかまサラダ コーンスープ(パセリ)	カルシウムご飯 納豆 炒め煮 胡瓜漬け 味噌汁(牛蒡) 牛乳	カルシウムご飯 あさり炒め煮 柑橘サラダ 海苔佃煮 味噌汁(茄子) 牛乳	カルシウムご飯 チーズはんぺん 昆布茶和え えびみそ 味噌汁(鰹元) 牛乳	カルシウムご飯 三色煮 ツナマヨ和え ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(畑菜) 牛乳	カルシウムご飯 彩炒め 帆立サラダ たいみそ 味噌汁(椎茸) 牛乳
昼	ご飯 鱈の煮付け さっぱり炒め煮 デザート(黄桃缶) お吸い物(つみれ)	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 蒟翡翠煮 バナナムース お吸い物(しろ菜)	ハヤシライス フレンチサラダ デザート(白桃缶) スープ(マッシュ)	ご飯 バスアーモンド焼き ささ身醤油和え ヨーグルト 味噌汁(玉葱)	ご飯 キャベツメンチカツ 蕪のサラダ デザート(パイン缶) 味噌汁(人参)	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌かけ 酢の物 オレンジゼリー お吸い物(大根葉)	ご飯 海老天丼 蓮根煮 プリンアラモード お吸い物(蒲鉾)
おやつ	カスタードケーキ(パバロア)	バームクーヘン(ムース)	おかし(ゼリー)	蒸しパン(プリン)	マドレーヌ(ムース)	焼きドーナツ(パバロア)	酒饅頭(ようかん)
夕	ご飯 豚肉の梅かつお蒸し もやしの辛子醤油 お吸い物(豆苗)	ご飯 エビチリ 肉シュウマイ スープ(なると)	ご飯 鰯照り焼き 和風サラダ 味噌汁(うまい菜)	ご飯 親子煮 トマトサラダ お吸い物(とろろ)	ご飯 ホキのムニエル ベーコンソテー お吸い物(葱)	ご飯 鶏のきじ焼き 青じそ和え 味噌汁(もやし)	ご飯 豚肉のパン粉焼き 法連草サラダ お吸い物(麩)
	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日
朝	カルシウムご飯 ぜんまい煮 フレーク和え 海苔佃煮 味噌汁(南瓜) 牛乳	カルシウムご飯 ベーコン巻きエッグ アスパラサラダ ゆずみそ 味噌汁(大根) 牛乳	カルシウムご飯 肉団子 なめたけ和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(豆苗) 牛乳	カルシウムご飯 魚のしんじょう煮 だし醤油和え えびみそ 味噌汁(椎茸) 牛乳	カルシウムご飯 高野豆腐炒め煮 柚子風味和え うめびしお 味噌汁(蕪葉) 牛乳	カルシウムご飯 切干煮 海苔佃煮和え たいみそ 味噌汁(鰹元) 牛乳	カルシウムご飯 キャベツソテー しらすの和え もろみそ 味噌汁(うまい菜) 牛乳
昼	ご飯 鰯マスタード焼き つみれ煮 デザート(杏仁) 味噌汁(茄子)	わかめご飯 豚肉キムチ炒め ピーマン生姜醤油 デザート(パイン缶) 味噌汁(蕪)	ご飯 赤魚の煮付け 胡麻和え イチゴムース お吸い物(蒲鉾)	ご飯 ミートローフ トマトサラダ デザート(白桃缶) スープ(パプリカ)	ご飯 かき揚げそば 牛蒡のしぐれ煮 バナナムース (麵禁 かき揚げ)	ご飯 鶏肉の甘醤油煮 里芋和え デザート(リンゴ缶) お吸い物(白菜)	ご飯 にら玉 大根つや煮 ヨーグルト お吸い物(さや)
おやつ	きみしぐれ(プリン)	パンケーキ(ゼリー)	ドームケーキ(パバロア)	レモンケーキ(ムース)	どら焼き(ようかん)	エクレア(ムース)	カステラ(パバロア)
夕	ご飯 厚揚げ五目中華炒め 甘酢蓮根 スープ(なると)	ご飯 鱈山椒焼き ささがき炒め お吸い物(畑菜)	ご飯 鶏の塩麩ソテー 花野菜サラダ お吸い物(葱)	ご飯 鱈の磯辺焼き 炒り煮 味噌汁(しろ菜)	ご飯 豚さっぱりソース ひじき和え 味噌汁(玉葱)	ご飯 鯖みりん醤油焼き モロヘイヤ和え お吸い物(人参)	ご飯 酢豚 パンサンデー スープ(わかめ)
	29 月	30 火	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
朝	カルシウムご飯 大豆の炒り煮 もやしの生姜和え えびみそ 味噌汁(畑菜) 牛乳	カルシウムご飯 蒲鉾炒め 揚げ浸し ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(豆苗) 牛乳	カルシウムご飯 鶏大根 二色和え ゆずみそ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	カルシウムご飯 京がんも煮 菜花和え 海苔佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳	カルシウムご飯 納豆 蓮根炒め煮 つば漬け 味噌汁(白菜) 牛乳	カルシウムご飯 ハムキャベツ炒め 人参和え ふりかけ(かつお) 味噌汁(うまい菜) 牛乳	カルシウムご飯 里芋煮 鰹フレークサラダ たいみそ 味噌汁(葱) 牛乳
昼	ご飯 揚げ出し豆腐 帆立和え イチゴムース 味噌汁(牛蒡)	ご飯 豚肉の鉄焼き いとこ煮 デザート(mix缶) お吸い物(麩)	ご飯 鱈の和風ムニエル もずく酢 ヨーグルト お吸い物(はんぺん)	ご飯 豚ロースしそ巻き 塩麩サラダ デザート(杏仁) 味噌汁(えのき)	ご飯 鱈マヨ焼き 蕪のサラダ デザート(パイン缶) ポタージュスープ	ご飯 鶏肉ポテト焼き 海老マリネ オレンジゼリー スープ(玉葱)	ご飯 海鮮オイスター炒め 心太和え デザート(黄桃缶) スープ(椎茸)
おやつ	ワッフル(ゼリー)	おかし(パバロア)	ねりきり(抹茶羊羹)	ドーナツ(ムース)	水饅頭(ようかん)	クレープ(ゼリー)	カスタードケーキ(ムース)
夕	ご飯 甘辛チキン サラダ お吸い物(かにかま)	ご飯 メル玉葱ソース 法蓮草サラダ お吸い物(しめじ)	ご飯 麻婆茄子 旨塩和え スープ(青梗菜)	ご飯 鱈の味噌煮 空豆サラダ お吸い物(茄子)	ご飯 お好み焼き風卵焼き 和風和え お吸い物(蕪葉)	ご飯 鱈甘酢あんかけ 蕪入りの煮物 お吸い物(とろろ)	ご飯 豚肉南蛮漬け 浅漬け お吸い物(しろ菜)