

「おいしい」という笑顔のために 

2025

6月

水無月

I

今月の献立

今月の季節御膳

あじさい御膳

今月のご当地メニュー

〈宮崎県〉冷や汁



1

日

- 朝 ○目玉焼き○キャベツのコンソメ煮○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○えび散らし寿司○茶碗蒸し○青菜とカニカマ
のお浸し○汁物○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○チキンカツ○レンコンの南部煮
○カリフラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯

熱量 1,511kcal たんぱく質 50.5g 脂質 40.4g
炭水化物 240.8g 食塩相当量 10.6g



昼食



夕食

2

月

- 朝 ○切干大根と昆布の煮物○枝豆しんじょ
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○麻婆豆腐○海鮮しゅうまい○ほうれん草
ナムル○汁物○ご飯○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○牛すき煮○ひじき生姜風味和え○南瓜煮
○汁物○ご飯

熱量 1,498kcal たんぱく質 44.9g 脂質 37.9g
炭水化物 249.6g 食塩相当量 10.3g



昼食



夕食

3

火

- 朝 ○四目厚焼き玉子○あぶら揚げとぜんまい煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○タラのムニエル○えびグラタン○野菜の
マリネ○汁物○ご飯○ココアウエハース
- 夕 ○豚肉とれんこんの炒め物○田舎煮
○キャベツと昆布の和え物○汁物○ご飯

熱量 1,328kcal たんぱく質 40.5g 脂質 24.6g
炭水化物 237.0g 食塩相当量 8.9g



昼食



夕食

4

水

- 朝 ○キャベツと蒸し鶏のサラダ○ベーコンエッグ
○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○とろろそば○ヒレカツ
○わかめと干えびの当座煮○サイダーゼリー
- 夕 ○チキン南蛮○じゃが芋煮
○小松菜のお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,540kcal たんぱく質 58.9g 脂質 43.3g
炭水化物 230.5g 食塩相当量 10.3g



昼食



夕食

5

木

- 朝 ○甘辛鶏つくね○はんぺん和小松菜の煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○ひじき煮
○白菜の土佐酢和え○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○アスパラと大根のさっぱり和え
○きのこ油揚げの甘辛炒め○汁物○夏の炊き込みご飯

熱量 1,271kcal たんぱく質 43.8g 脂質 19.5g
炭水化物 232.8g 食塩相当量 9.8g



昼食



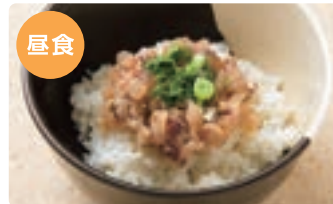
夕食

6

金

- 朝 ○大根の甘辛煮○人参と玉子の炒め物
○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○アジたたき丼○高野豆腐の含め煮○オクラ
の梅肉和え○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○ハンバーグ○なすの煮浸し○卵の花
○汁物○ご飯

熱量 1,379kcal たんぱく質 50.7g 脂質 28.0g
炭水化物 232.2g 食塩相当量 8.8g



昼食



夕食

7

土

- 朝 ○切昆布大豆○ブロッコリーのお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○サバの照り焼き○ツナとキャベツの炒め煮
○きゅうりの酢の物○汁物○ご飯○どら焼き
- 夕 ○八宝菜○しゅうまい○もやしのナムル
○汁物○ご飯

熱量 1,460kcal たんぱく質 49.1g 脂質 39.2g
炭水化物 230.5g 食塩相当量 8.3g



昼食



夕食

8

日

- 朝 ○鶏肉のミルク煮○レンコンサラダ○汁物
○パン○乳飲料
- 昼 ○マスの塩焼き○玉ねぎそば煮○めかぶ
○汁物○ご飯○水羊羹
- 夕 ○豚キムチ○さつま芋甘辛煮
○チンゲン菜の煮浸し○汁物○ご飯

熱量 1,464kcal たんぱく質 48.8g 脂質 40.0g
炭水化物 230.4g 食塩相当量 9.8g



昼食



夕食

9

月

- 朝 ○高野豆腐の玉子とじ○雷こんにゃく○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○チキンステーキ(トマトソース)○かに風味サラダ
○じゃが芋クリーム煮○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○炊き合わせ○牛肉と野菜の炒め物
○なすのおかか和え○汁物○菜めし

熱量 1,409kcal たんぱく質 54.3g 脂質 30.8g
炭水化物 233.4g 食塩相当量 9.2g

昼食



夕食



12

木

- 朝 ○だし奴○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○きつねうどん○ねぎ焼き
○レバー和風煮込み○マンゴー
- 夕 ○サバの煮付け○大豆の五目煮
○小松菜の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,327kcal たんぱく質 52.5g 脂質 30.2g
炭水化物 208.3g 食塩相当量 9.5g

昼食



夕食



10

火

- 朝 ○豚バラねぎ塩炒め○青菜とカニカマの
お浸し○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○牛丼○はんぺん和大根の煮物○ほうれん草
の白和え○汁物○ミルクまんじゅう
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○きのこ油揚げの甘辛
炒め○いんげんのごま和え○汁物○ご飯

熱量 1,542kcal たんぱく質 52.3g 脂質 46.9g
炭水化物 237.9g 食塩相当量 9.8g

昼食



夕食



13

金

- 朝 ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○切干大根
と昆布の煮物○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○豆腐ハンバーグの野菜あん○野菜の酢味噌和え
○さつま芋甘辛煮○汁物○ご飯○黒糖ろーるけーき
- 夕 ○親子煮○レンコンの南部煮
○なすとみょうがの和え物○汁物○ご飯

熱量 1,411kcal たんぱく質 47.6g 脂質 26.2g
炭水化物 248.3g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



11

水

今月の

季節
御膳

昼食



6月に見ごろを迎える紫陽花を
イメージした散らし寿司です。

あじさい御膳

しそ香る酢飯に錦糸玉子といくらを彩りよくあしらった
あじさい散らし寿司。ご好評いただいている天ぷら盛り合
わせ、旬のオクラのお浸しなど彩り豊かな御膳をご用意しまし
た。ぜひ、ご賞味ください。

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ほうれん草とコーンの
バター炒め○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○あじさい散らし寿司○天ぷら盛り合わせ
○オクラのお浸し○汁物○チョコパイ
- 夕 ○かに玉○ナムル○中華春雨○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,650kcal
たんぱく質 45.2g
脂質 47.7g
炭水化物 264.6g
食塩相当量 11.6g

14

土

- 朝 ○がんもの含め煮○白菜のお浸し○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○メンチカツ○えびと竹の子の玉子とじ○カリ
フラワーの甘酢漬け○汁物○ご飯○ミニたい焼き
- 夕 ○サワラの西京焼き○さつま芋昆布煮
○小松菜のおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,422kcal たんぱく質 46.5g 脂質 31.9g
炭水化物 240.1g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



15

日

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋ベーコン炒め
○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○鶏肉と大根の煮物○ゴーヤチャンプル
○ひじき生姜風味和え○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○サーモンたたき丼○高野豆腐の含め煮
○なすのおかか和え○汁物

熱量 1,428kcal たんぱく質 49.4g 脂質 41.9g
炭水化物 215.5g 食塩相当量 8.9g

昼食



夕食



16
月

- 朝 ○とろろ○厚揚げと野菜のそぼろあん○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○白身魚の洋風さっぱりソース○ツナサラダ○キャベツ
とソーセージのソテー○汁物○ご飯○パンケーキ
- 夕 ○豚の生姜焼き○信田煮
○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,510kcal たんぱく質 48.7g 脂質 44.6g
炭水化物 229.1g 食塩相当量 7.3g

昼食



夕食



17
火

- 朝 ○冬瓜のあんかけ○ツナとキャベツの炒め煮
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○薩摩つくねの炊き合わせ○ポテトコロッケ
○オクラの梅肉和え○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○エビチリ○しゅうまい○春雨サラダ○汁物
○ご飯

熱量 1,568kcal たんぱく質 37.8g 脂質 48.7g
炭水化物 247.4g 食塩相当量 10.6g

昼食



夕食



18
水

- 朝 ○ゆでたまご○野菜のトマト煮○汁物○パン
○カフェオーレ
- 昼 ○豚肉とキャベツの味噌炒め○大根の甘辛煮
○生湯葉○汁物○ご飯○抹茶水羊羹
- 夕 ○アジの塩焼き○ごぼうのうま煮
○長芋とワカメのごま酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,511kcal たんぱく質 52.0g 脂質 39.8g
炭水化物 236.4g 食塩相当量 9.3g

昼食



夕食



今月の旬な食材

○オクラ○いんげん○枝豆
○とうもろこし

5 夕 夏の炊き込みご飯(枝豆・とうもろこし)

6 昼 17 昼 オクラの梅肉和え

11 昼 オクラのお浸し

19 朝 27 夕 いんげんの白和え

25 昼 オクラと長芋の和え物

枝豆はビタミンB1が多く
含まれており疲労回復に
効果的といわれています。
また、野菜の中の含
有量トップレベルです。

19
木

昼食



5月のご当地
メニュー

だしを効かせた冷たい汁が特徴の
夏にぴったりなメニューです。

宮崎県

冷や汁

冷や汁は、宮崎県の郷土料理で、焼いた魚のすり身に味噌や
ゴマを混ぜ、だし汁で伸ばし、きゅうりや豆腐などを加えた冷
たい汁物です。暑い夏に食欲が落ちたときに、冷や汁にご飯
をいれて食べることで、さっぱりとした味わいが楽しめます。

- 朝 ○いか大根○いんげんの白和え○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 昼 ○宮崎県 冷や汁○ヒレカツ
○人参と玉子の炒め物○ご飯○いちごゼリー
- 夕 ○アンサンブルエッグ○野菜のマリネ
○えびグラタン○汁物○ご飯

夕食



熱量 1,405kcal
たんぱく質 49.4g
脂質 28.2g
炭水化物 238.2g
食塩相当量 9.5g

20
金

- 朝 ○甘辛鶏つくね○山菜みぞれ和え○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○赤魚の煮付け○切干大根煮○小松菜と人参
のごま和え○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○肉じゃが○高野豆腐の玉子とじ
○なすの田舎煮○汁物○ご飯

熱量 1,396kcal たんぱく質 46.0g 脂質 24.4g
炭水化物 249.1g 食塩相当量 10.4g

昼食



夕食



21
土

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○金平ごぼう○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○冷やし中華○玉ねぎそぼろ煮
○枝豆しんじょ○りんご
- 夕 ○鶏唐揚げのみぞれかけ○さつま芋昆布煮
○クワイとワカメの酢の物○汁物○ご飯

熱量 1,592kcal たんぱく質 40.8g 脂質 53.2g
炭水化物 240.2g 食塩相当量 10.7g

昼食



夕食



22

日

- 朝 ○スクランブルエッグ○キャベツとソーセージのソテー○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○豚焼肉○野菜つまみれ○ブロッコリーのお浸し○汁物○ご飯○キャラメルプチケーキ
- 夕 ○炒飯○揚げえびしゅうまい○もやしのナムル○汁物

熱量 1,550kcal たんぱく質 43.1g 脂質 52.7g
炭水化物 227.4g 食塩相当量 10.3g

昼食



夕食



23

月

- 朝 ○ごぼうのうま煮○目玉焼き○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ハンバーグ○ジャーマンポテト○彩りピクルス○汁物○ご飯○いちごプチシュー
- 夕 ○炊き合わせ(春夏)○牛肉と野菜の炒め物○なすのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,469kcal たんぱく質 47.5g 脂質 37.9g
炭水化物 234.7g 食塩相当量 9.1g

昼食



夕食



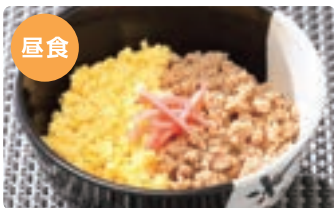
24

火

- 朝 ○冷奴○人参と玉子の炒め物○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○そばろ丼○ちくわと昆布の煮物○ほうれん草の白和え○汁物○桃ゼリー
- 夕 ○赤魚の西京焼き○かぶの煮物○キャベツの酢の物○汁物○ご飯

熱量 1,308kcal たんぱく質 48.1g 脂質 24.8g
炭水化物 227.4g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



25

水

- 朝 ○ボロニアソーセージ○南瓜サラダ○汁物○パン○カフェオーレ
- 昼 ○穴子散らし寿司○茶碗蒸し○オクラと長芋の和え物○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○肉団子○もずく○じゃが芋煮○汁物○ご飯

熱量 1,608kcal たんぱく質 48.5g 脂質 44.9g
炭水化物 253.9g 食塩相当量 10.5g

昼食



夕食



26

木

- 朝 ○ひじき煮○卵の花○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○味噌ラーメン○海鮮しゅうまい○ほうれん草ナムル○サイダーゼリー
- 夕 ○サバの塩焼き○大豆の五目煮○春菊としめじのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,390kcal たんぱく質 48.7g 脂質 35.4g
炭水化物 225.1g 食塩相当量 11.5g

昼食



夕食



27

金

- 朝 ○とろろ○牛しぐれ煮○汁物○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○照り焼きチキン○さつま芋の彩り煮○アスパラと大根のさっぱり和え○汁物○ご飯○バナラウエハース
- 夕 ○ハムカツコロッケ盛り合せ○揚げなすのポン酢かけ○いんげんの白和え○汁物○ご飯

熱量 1,477kcal たんぱく質 47.5g 脂質 29.8g
炭水化物 256.8g 食塩相当量 8.8g

昼食



夕食



28

土

- 朝 ○厚焼き玉子○切昆布大豆○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○ハヤシライス○ローストポークのサラダ○クリームパスタ○マンゴー
- 夕 ○豚じゃが○人参とワカメのごま酢和え○五目豆腐揚げ○汁物○ご飯

熱量 1,559kcal たんぱく質 50.3g 脂質 41.3g
炭水化物 247.4g 食塩相当量 9.0g

昼食



夕食



29

日

- 朝 ○かぼちゃの洋風煮○豆サラダ○汁物○パン○乳飲料
- 昼 ○白身魚フライ○里芋の含め煮○モロヘイヤお浸し○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○筑前煮○三杯酢和え○野菜つまみれ○汁物○若菜ご飯

熱量 1,549kcal たんぱく質 50.4g 脂質 37.7g
炭水化物 248.9g 食塩相当量 10.4g

昼食



夕食



30
月

朝

○白菜の煮浸し○がんもの含め煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料

昼

○ロールキャベツ○マカロニナポリタン風
○ツナサラダ○汁物○ご飯○チョコクッキー

夕

○牛バラ焼肉炒め○冬瓜のあんかけ
○なすとみょうがの和え物○汁物○ご飯

熱量 1,337kcal たんぱく質 43.8g 脂質 29.7g
炭水化物 227.8g 食塩相当量 8.5g

昼食



夕食



改良
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

13日
夕食

親子煮

鶏肉をふんわりと玉子で
包み込み、より一体感のある
味わいに仕上げました。

ぜひご賞味ください。



16日
昼食

白身魚の 洋風さっぱりソース

衣が硬いとのことにより
柔らかく改良してさっぱりとした
ソースをかけました。

ぜひご賞味ください。



22日
夕食

炒飯

チャーシューのうま味と食感が
アクセントになり、よりおいしく
仕上げています。

ぜひご賞味ください。



お客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

新
メニュー

今月の『より美味しく、より食べやすく』

4日
昼食

とろろそば

夏にさっぱりと食べられるように
冷たいそばの上にとろろ、
温泉卵を乗せた一品です。

ぜひご賞味ください。



6日
昼食

アジたたき丼

白みそ・薬味が効いたなめろう
を、ほかほかのご飯にのせて
お召し上がりください。

ぜひご賞味ください。



15日
夕食

サーモンたたき丼

脂ののったサーモンを使用し、
口の中でふわっととろける食感に
なるようにこだわりました。

ぜひご賞味ください。



お客さまのご意見をもとに常に商品の改良に努めています。

※写真は盛りつけ例です。実際とは異なる場合があります。

※数値は、1日3食合計の摂取量となります。

※都合により献立を変更する場合があります。

※色付けされているメニューは地域に合わせた味付けとなって
おります。月により無い場合もございます。

© 2025 SOMPOケアフーズ株式会社

