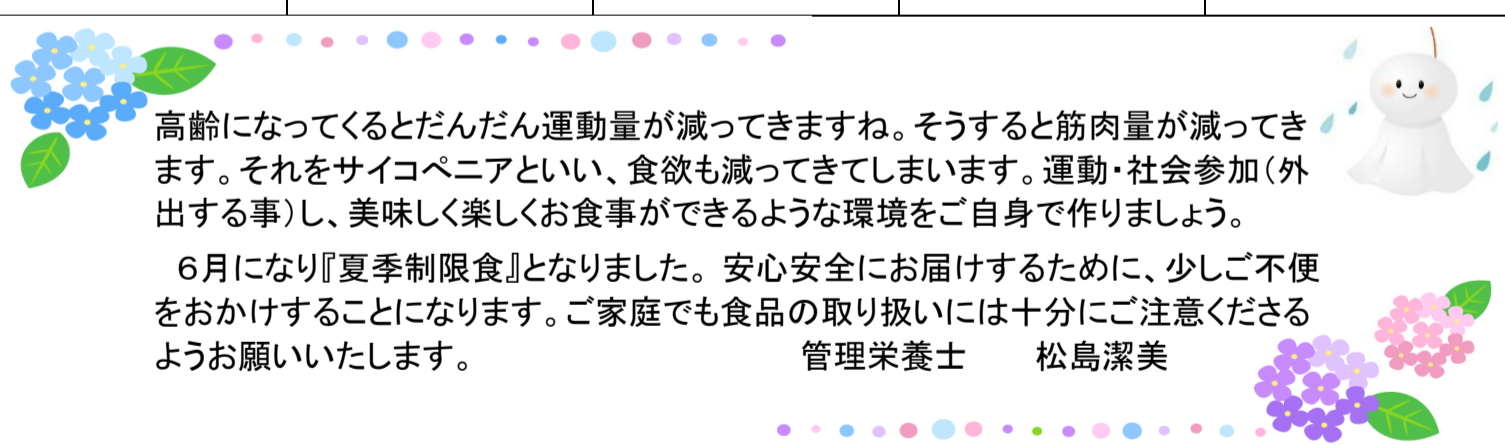


# 6月 献立表 (夕食)



管理栄養士 松島 潔美

令和8年(2026年)

| 1日(月)   | 2日(火)  | 3日(水)   | 4日(木)   | 5日(金)   | 6日(土)  | 7日(日)   |
|---|--|---|---|---|--|---|
| ご飯<br>鶏肉の香草焼き<br>南瓜と茄子の煮物<br>青菜と人参<br>エノキの生姜和え<br>味噌汁 | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>肉じゃが<br>白菜のコールスローサラダ<br>味噌汁         | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>のっぺい風煮物<br>春雨サラダ<br>味噌汁  | ご飯<br>かじきの竜田揚げ<br>切り干し大根の<br>胡麻味噌風味<br>青菜の五味和え<br>味噌汁   | ご飯<br>鶏肉の味噌風味煮<br>ラトウイユ<br>大根のサラダ<br>すまし汁           | ご飯<br>豚肉のチンジャオロース<br>里芋人参の含め煮<br>キャベツと<br>わかめの和え物<br>味噌汁 | ご飯<br>赤魚の照り焼き<br>さつま芋の<br>味噌トマト炒め<br>蕪ときゅうりの酢の物<br>すまし汁   |
| 8日(月)   | 9日(火)  | 10日(水)  | 11日(木)  | 12日(金)  | 13日(土)   | 14日(日)  |
| ご飯<br>豚肉のくわ焼き<br>ひじきの五目煮<br>青菜の辛し和え<br>味噌汁            | ご飯<br>鶏むね肉の竜田揚げ<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>キュウリの辛子酢和え<br>味噌汁 | ご飯<br>鮭のあかね焼き<br>筑前煮<br>キャベツと<br>青菜の胡麻和え<br>味噌汁   | ご飯<br>ドライカレー<br>長芋の白煮<br>わかめの酢の物<br>すまし汁                | ご飯<br>鮭の焼き漬け<br>ジャーマンポテト<br>青菜と<br>えのきの辛子和え<br>味噌汁  | ご飯<br>鶏肉の梅風味焼き<br>きんぴら風煮物<br>三色なます<br>味噌汁                | ご飯<br>煮豚<br>茄子と車麩の煮物<br>青菜の辛し和え<br>すまし汁                   |
| 15日(月)  | 16日(火)   | 17日(水)  | 18日(木)  | 19日(金)  | 20日(土)   | 21日(日)  |
| ご飯<br>鱈フライ<br>春雨と豚肉の炒め物<br>きゅうりと<br>白菜の中華和え<br>味噌汁    | ご飯<br>豚肉の味噌風味焼き<br>里芋の胡麻だれかけ<br>青菜と揚げの辛し和え<br>すまし汁 | ご飯<br>鶏肉の南部焼き<br>南瓜の野菜あんかけ<br>蕪ときゅうりの酢の物<br>味噌汁   | ご飯<br>かじきの蒸し物<br>鶏ひき肉と<br>大根の生姜醤油煮<br>きゃべつの胡麻酢和え<br>味噌汁 | ご飯<br>トンカツ<br>ひじきの煮物<br>白菜のコールスローサラダ<br>すまし汁        | ご飯<br>鮭の味噌ソース焼き<br>塩肉じゃが<br>青菜と人参<br>エノキの生姜和え<br>味噌汁     | ご飯<br>鶏肉のカレーソース煮<br>切り干し大根の煮物<br>胡瓜と<br>パイナップルの酢の物<br>味噌汁 |
| 22日(月)  | 23日(火)   | 24日(水)  | 25日(木)  | 26日(金)  | 27日(土)   | 28日(日)  |
| ご飯<br>酢豚<br>冬瓜と油揚げの煮物<br>青菜の五味和え<br>すまし汁              | ご飯<br>鱈の利休焼き<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>三色なます<br>味噌汁         | ご飯<br>豚しゃぶ<br>蕪のえびあんかけ<br>青菜とキャベツの和え物<br>すまし汁   | ご飯<br>照り焼きチキン<br>根菜の土佐煮<br>辣白菜<br>味噌汁                   | ご飯<br>鱈フライ<br>さつま芋と<br>すき昆布の煮物<br>蕪ときゅうりの酢の物<br>味噌汁 | ご飯<br>豚肉の野菜ロール<br>青菜の煮びたし<br>ひじきサラダ<br>味噌汁               | ご飯<br>かじきの葱味噌焼き<br>肉じゃが<br>茄子とトマトの生姜風味<br>すまし汁            |
| 29日(月)  | 30日(火)   |  <p>高齢になってくるとだんだん運動量が減ってきますね。そうすると筋肉量が減ってきます。それをサイコペニアといい、食欲も減ってきてしまいます。運動・社会参加(外出する事)し、美味しく楽しくお食事ができるような環境をご自身で作しましょう。</p> <p>6月になり『夏季制限食』となりました。安心安全にお届けするために、少しご不便をおかけすることになります。ご家庭でも食品の取り扱いには十分にご注意くださるようお願いいたします。</p> <p style="text-align: right;">管理栄養士 松島潔美</p> |   |   |  |   |

○配達曜日：月曜 から 日曜日

○利用料金：

◎ ふつう配食 1,085円(税込み)

「産後のお母さん向け配食利  
1,085円-500円 = 585円

**1食 585円(税込み)**

ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp

1食あたり(目安)

エネルギー：  
750～800 kcal  
たんぱく質：  
21～27 g  
塩分：3～4 g



食事サービスW.Co  
キッチンかまくら

TEL 47-8341  
FAX 48-6939