

# 令和8年6月 メニュー表

日付	曜日	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	エネルギー/たんぱく質/糖質/脂質/食塩相当量
1	月	ごはん	ポークジンジャー	かにかまとレタスのごまマヨ和え	ポテトサラダ	ミネストローネ	700/27.3/25.4/95.6/3.0
2	火	ごはん	鶏肉の照り焼き	春雨サラダ/きゅうり・たまご・人参	ほうれん草のごま和え	みそ汁/豆腐・なめこ	671/33.6/23.5/86.8/3.8
3	水	ごはん	さばの味噌煮	厚揚げの煮物	白菜のお浸し	すまし汁/みつば・かまぼこ・麩	616/30.1/19.1/88.5/3.8
4	木	ごはん	豚肉のガーリック焼き	マカロニサラダ	もやしと人参のナムル	スープ/ウインナー・キャベツ	687/28.5/25.7/89.1/3.7
5	金	ごはん	ねぎ塩唐揚げ	かぼちゃの煮物	いんげんとちくわの和え物	スープ/春雨・人参・たまねぎ	674/30.4/21.5/94.4/2.6
6	土	ごはん	ポークカレー	ポテトコロッケ	グリーンサラダ	—	770/25.1/28.9/113.0/3.1
7	日	お休み					
8	月	ごはん	鮭のタルタル焼き	ほうれん草とコーンのソテー	ミートボール	スープ/ブロッコリー・ベーコン	655/33.3/22.3/86.1/2.9
9	火	ごはん	豚肉のスタミナ焼き	大根とツナのサラダ	ブロッコリーのチーズ焼き	みそ汁/じゃがいも・たまねぎ・わかめ	668/26.5/25.7/89.7/4.0
10	水	ごはん	鶏肉の梅肉ソース	切干大根の煮物	きゅうりとちくわの磯辺和え	みそ汁/なす・ねぎ	659/30.6/24.1/84.1/3.8
11	木	ごはん	たらの香草焼き	ジャーマンポテト	ブロッコリーとエリンギのソテー	ミルクスープ/しいたけ・ほうれん草・たまねぎ	681/29.5/20.4/104.3/3.5
12	金	ごはん	豚肉のバーベキューソース焼き	スパサラ/きゅうり・たまねぎ・人参・キャベツ	厚焼き玉子	スープ/チンゲン菜・きくらげ・ねぎ	688/25.6/24.5/95.6/2.9
13	土	油そば/チャーシュー・メンマ・なると・たまご・ねぎ		おいめし	—	—	673/29.1/20.2/101.5/2.0
14	日	お休み					
15	月	ごはん	チキンソテー/チーズソース	オムレツ	ポテトフライ	スープ/玉ねぎ・ベーコン	654/30.2/21.9/89.0/3.0
16	火	ごはん	あじフライ	筑前煮	ひじきとえだまめサラダ	みそ汁/大根・わかめ	665/26.0/19.0/102.8/4.3
17	水	ごはん	酢豚	焼売	ごま団子	スープ/たまご・えのき・人参	756/24.9/26.0/107.0/3.5
18	木	ごはん	鶏肉のレモンペッパー焼き	しめじとエリンギのバター醤油	キャベツの塩昆布和え	スープ/ワンタン・チンゲン菜	605/28.8/22.0/78.1/3.0
19	金	ごはん	さわらの甘酢あんかけ	小松菜のごま和え	おからサラダ	みそ汁/キャベツ・油揚げ	641/27.2/22.1/90.7/3.4
20	土	ピビンバ丼/牛肉・もやし・ほうれん草・人参・キムチ・たまご		チョレギサラダ/サニーレタス・きゅうり・韓国のり	わかめスープ	631/28.1/23.0/83.9/3.4	
21	日	お休み					
22	月	ごはん	みそカツ	きんぴらごぼう	ほうれん草のお浸し	すまし汁/みつば・かまぼこ・麩	660/26.5/18.8/100.5/4.5
23	火	ごはん	蒸し鶏のねぎポン酢がけ	揚げ餃子	中華和え/もやし・きゅうり・ハム	みそ汁/厚揚げ・えのき・しめじ	649/36.1/20.0/88.0/2.8
24	水	ごはん	カレイのバジルソース焼き	ナポリタン	トマトマリネ	スープ/マカロニ・人参・たまねぎ	702/25.8/22.5/103.4/3.6
25	木	ごはん	豚肉のオイスターソース炒め	えびとブロッコリーのサラダ	茄子の揚げ浸し	スープ/ニラ・もやし	617/26.3/23.0/82.9/2.4
26	金	ごはん	彩り野菜とチキングリル	クリームパンネ	かぼちゃサラダ	コーンスープ	695/32.5/23.6/95.2/3.2
27	土	かも南蛮うどん	天ぷら/なす、かぼちゃ、ちくわ	まぜごはん	—	—	629/20.7/17.3/103.0/4.0
28	日	お休み					
29	月	ごはん	エビマヨ	バンバンジーサラダ	春巻き	スープ/レタス・かにかま・たまご	627/28.9/20.5/84.8/2.2
30	火	ごはん	豚しゃぶ	ツナトマトサラダ	茄子のはさみ揚げ	みそ汁/ほうれん草・麩	630/20.3/24.0/85.8/2.7

●昼食の内容は仕入れ状況等により変更になる場合がございますので、ご了承ください。

●昼食代 児童発達支援利用者様→1食400円 放課後デイサービス利用者様→1食450円

●注意事項 体調不良等によりやむを得ず欠席する場合、昼食のキャンセルは**当日午前9時まで**に各支援教室のスタッフまでご連絡ください。**当日午前9時までにご連絡がなかった場合には昼食代が発生いたしますのでご了承ください。**

●アレルギーについて お子様のアレルギー情報をもとに、アレルギーに配慮したメニューに変更いたします。なお昼食メニュー表にて気になるメニューや注意が必要な食材等があれば、各支援教室のスタッフまでお申し付けください。

●その他、ご不明な点やご相談等ありましたら、各教室のスタッフか、TEL：029-297-3883まで、お気軽にご連絡ください。