

<献立表>

現場 ：リビングフォレスト

年月日 ：2026年6月1日（月）～ 2026年6月6日（土）

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食		パン オムレツ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	パン キャベツのドレ和え みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁
昼食		ごはん タラのごま焼き 南瓜の煮付け インゲンのおかか和え すまし汁	散らし寿司 さつま芋のレモン煮 オクラのポン酢和え 赤だし	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜の煮浸し 卵豆腐 すまし汁	ごはん アカウオの生姜煮 はんぺんの磯辺揚げ インゲンのごま和え 味噌汁	たらこふりかけごはん 冷麺 カニしゅうまい チンゲンサイのドレ和え オレンジゼリー	ごはん スキャコロッケ・クリームコロッケ 海鮮炒め 菜の花の錦糸和え 味噌汁
夕食		ごはん 豚バラ白菜 ブロッコリーのソテー 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 変わり揚げ ピーマンのツナソテー 菜の花の磯辺和え すまし汁	ごはん アジの南蛮漬け 冬瓜の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌炒め 蓮根とこんにゃくの煮物 オクラのとろろ和え すまし汁	ごはん エビチリ しろ菜のお浸し 中華スープ 杏仁豆腐	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 筍とふきの煮物 白菜の塩昆布和え すまし汁

<献立表>

現場 ：リビングフォレスト

年月日 ：2026年6月7日（日）～ 2026年6月13日（土）

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	パン カリフラワーのスープ煮 フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン スープ煮（肉団子） 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー バナナ 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ パイ缶 牛乳/コーヒー	菓子パン ゆで卵 ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	たまごふりかけごはん 梅わかめそば 鶏レバーの甘辛煮 キャベツのサラダ オレンジゼリー	ごはん フライ盛り合わせ 海鮮団子の煮物 もずく酢 すまし汁	ごはん 八宝菜 しゅうまい 大根の生姜和え ワカメスープ	ごはん かゝの唐揚げ（おろしポン酢） じゃがいもの千切り炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁	☆会席料理☆ 胡瓜とみょうがの和え物 ホタテ茶碗蒸し ステーキ 天ぷら盛り合わせ たこ飯 赤出し ショコラケーキ	ごはん サワラの梅煮 焼き茄子 菜の花のからし和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが チンゲンサイの炒め物 ブロッコリーのマヨ和え すまし汁
夕食	ごはん ホッケの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 豆腐サラダ すまし汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 里芋の煮物 チンゲンサイの中華和え 味噌汁	ごはん アカウオの照り焼き 長芋の白煮 菜の花のわさび和え 味噌汁	牛丼 小松菜の煮浸し カリフラワーのサラダ すまし汁 イチゴゼリー	ごはん 豚肉と大根の煮物 インゲンときのこソテー キャベツのごま和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌焼き じゃこピーマン炒め もやしのナムル すまし汁	ごはん メバルの煮付け レンコンのそぼろ炒め 和風サラダ 味噌汁

<献立表>

現場 ：リビングフォレスト

年月日 ：2026年6月14日（日）～ 2026年6月20日（土）

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	パン コンソメ煮(白菜) フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	パン マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ(ハム) ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン 目玉焼き ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん 豚肉ときのこのオムレツ炒め 冬瓜のえびあんかけ 胡瓜の即席漬け すまし汁	ハヤシライス メンチカツ・野菜コロッケ 海藻サラダ プリン	ごはん サワラの幽庵焼き 小松菜の煮浸し なめこと山菜のおろしあえ 味噌汁	おかかふりかけごはん 醤油ラーメン チゲソウイの炒め物 春雨のサラダ 杏仁豆腐	☆ピクニック弁当風☆ ふりかけごはん ハンバーグ 出し巻き卵 コロッケ・ポテト たらこスパゲッティ ブロッコリーのサラダ 漬物(しば漬け) すまし汁 パインアップル	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 金平ごぼう カラワの梅かつお和え すまし汁	ごはん タラの山椒焼き レンコンの炒り煮 ほうれん草の和え物 味噌汁
夕食	ごはん アジの漬け焼き 南瓜とふきの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん アカウオの西京焼き ジャーマンソテー 菜の花のごま和え けんちん汁	ごはん チンジャオロース さつま芋の甘煮 きゅうりの酢の物 中華スープ	ごはん ホキの天ぷら(中華あん) ぜんまいの炒め煮 オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの旨煮 焼きビーフン 小松菜のドレ和え すまし汁	ごはん カレイの照り煮 茄子の味噌炒め もやしの錦糸和え 味噌汁	ごはん 豚肉のごま煮 ピーマンのツナ炒め キャベツサラダ すまし汁

<献立表>

現場 ：リビングフォレスト

年月日 ：2026年6月21日（日）～ 2026年6月27日（土）

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	パン スパゲティサラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン ほうれん草のクリーム煮 みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 野菜のソテー バナナ 牛乳/コーヒー	パン 南瓜のクリーム煮 パイ缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スクランブルエッグ ヨーグルト 豆乳/コーヒー
昼食	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大根の煮物 白菜の生姜醤油和え すまし汁	さけふりかけごはん お好み焼き 筍の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	たまごふりかけご飯 冷やしうどん（梅おろし） 鶏天 ブロッコリーの錦糸和え いちごムース	ごはん サバの照り焼き ひじきの五目煮 しろ菜の和え物 味噌汁	☆お誕生日会☆ オムライス ササミチーズフライ・メンチカツ 和風きのこスパゲティ サラダ コーンスープ キウイ ティラミスケーキ	ごはん アカウオの生姜煮 もやしのカレー炒め 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 回鍋肉 にら饅頭 オクラのサラダ ワカメスープ
夕食	ごはん エビマヨ 茄子のピリ辛炒め オクラのドレ和え わかめスープ	ごはん すき焼き煮 南瓜のソテー もやしの和え物 かき玉汁	ごはん 豚肉の彩り炒め 炊き合わせ キャベツサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜の柚子和え アスパラサラダ すまし汁	ごはん サワラの香味焼き 里芋のそぼろあんかけ 小松菜の生姜醤油和え 味噌汁	ごはん 豚しゃぶ チンゲンサイの華風炒め ごぼうサラダ すまし汁	ごはん アジの漬け焼き なすの煮物 しろ菜の梅肉和え すまし汁

<献立表>

現場 ：リビングフォレスト

年月日 ：2026年6月28日（日）～ 2026年6月30日（火）

	日 28	月 29	火 30	水	木	金	土
朝食	パン 野菜サラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ みかん缶 牛乳/コーヒー				
昼食	親子丼 ぜんまいの煮付け キャベツのじゃこ炒め すまし汁	ごはん サバの味噌煮 大豆とひじきの五目煮 長芋短冊 すまし汁	ごはん コロッケ(牛肉・加クリーム) 海鮮団子の煮物 胡瓜の即席漬け 味噌汁				
夕食	ごはん ホッケの塩焼き 里芋の土佐煮 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き ｽｷｯﾌﾟ ｴﾝﾄﾞｳと玉子の炒め物 オクラとトマトのポン酢和え 味噌汁	おかかふりかけごはん にゅうめん かき揚げ インゲンのごま和え ぶどうゼリー				