

2026年6月 エンジョイランチ 献立表



日付	曜日	主食	献立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える	
1	月	ごはん	クロック 青菜の中華炒め 焼売 厚揚げ煮 バイン	381	13.4	豚肉 鶏肉 厚揚げ	ごめ 植物油 じゃがいも	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ バイン	
2	火	ふりかけごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花かんも いんげんのごま和え みかん	317	9.6	豚肉 豆腐 すり身 海苔 青海苔	ごめ 植物油 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ ねぎ マッシュルーム れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん	
3	水	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	ごめ 植物油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
4	木	おかかごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいも ピーマンとツナの炒め物 黄桃	335	11.5	鶏肉 油揚げ ひじき まくろ 削り節	ごめ 植物油 ごま さつまいも	人参 コーン インゲン ピーマン 玉ねぎ キャベツ 黄桃	
5	金	ふりかけごはん	コーンフライ かぶそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	371	11.4	豚肉 鶏肉 削り節 海苔 青海苔	ごめ 植物油 じゃがいも ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン かぶ 大根葉 りんご	
8	月	おかかごはん	ブルコギ炒め 肉団子 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	ごめ 植物油 ごま 春雨	玉ねぎ もやし なら ピーマン ひらたけ 人参 白桃	
9	火	海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	ごめ 植物油 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ	
10	水	ごはん	トマトハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	354	12.8	鶏肉 豚肉 青海苔	ごめ 植物油 じゃがいも マカロニ	トマト ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ピーマン 人参 コーン グリンピース りんご	
11	木	S	ロールパン	さつまいもクロック クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	343	11.0	豚肉 削り節	パン 植物油 じゃがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
12	金	S	ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え バイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	ごめ 植物油	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バイン
15	月	麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	ごめ 植物油 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 かんぴょう	
16	火	ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ バイン	359	17.8	鶏肉	ごめ 植物油 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン	
17	水	揚げパン	チリコンカン 野菜クロック ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	411	15.8	豚肉 鶏肉 まくろ 大豆	パン 植物油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ブロッコリー トマト パセリ 黄桃	
18	木	ふりかけごはん	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ピーマンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉 青海苔 海苔	ごめ 植物油 じゃがいも ごま	いんげん 人参 みかん ピーマン コーン	
19	金	ごはん	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	370	16.1	たら 豆腐 豚肉 青海苔	ごめ 植物油 ごま	キャベツ 人参 こまつな りんご	
22	月	ふりかけごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮ひたし たけのこの煮物 みかん	396	14.6	豚肉 すり身 海苔 青海苔	ごめ 植物油 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん	
23	火	焼きそば	チキンカツ きょうざ れんこんの煮物 わかめサラダ 白桃	375	14.4	鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ まくろ 青海苔	中華麺 植物油 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 れんこん なら 白桃	
24	水	五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根菜のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	ごめ 植物油 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根葉 ごぼう	
25	木	S	ロールパン	野菜クロック ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	369	11.8	豚肉 まくろ	パン 植物油 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ピーマン ブロッコリー
26	金	ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	ごめ 植物油 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご	
29	月	ふりかけごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 ふかしいも コーンサラダ 白桃	366	14.5	豚肉 青海苔 すり身 海苔	ごめ 植物油 ごま さつまいも	ごぼう 白菜 コーン 玉ねぎ 人参 白桃	
30	火	S	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	331	14.3	豚肉 削り節	ごめ 植物油 じゃがいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルーム パセリ 玉ねぎ じゃがいも ごま 人参 白菜 ブロッコリー みかん

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
 ※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までににお召し上がりください。
 ※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。
 ※ 一部原料はえび、かにが混ざる手法で採取しています。
 ※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油を主要原料としたドレッシングです。