

＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2026年6月1日～6月8日

6月～水無月～

6月は日本の春と夏の境目で、初夏となり新緑が最も美しい時期です。この頃に旬を迎えるたけのこ、新じゃがいもなどは、春の終わりから夏にかけてのエネルギーに満ち溢れており、アクや香りの強い食材は、新陳代謝を活発にし、季節の変わり目の体調を整えるのに役立ちます。



	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	
朝食	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のお浸し 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子・しらすおろし 魚介の甘露煮・旬菜の柚香和え 御飯 味噌汁 牛乳	
朝食	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ フレンチサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	
昼食	照り焼き丼 豆腐のカニあんかけ キャベツのしらす和え 味噌汁 果物	白身魚の和風だれ ナスといんげんの炒め物 菜の花辛子和え 御飯 味噌汁 果物	和風おろしハンバーグ 蓮根の胡麻炒め 玉葱のマリネ 御飯 清まし汁 果物	ミートソーススパゲッティ ナゲット ミモザサラダ スープ 果物	豚肉の山椒炒め かぼちゃのレーズン煮 春菊の梅おかか和え 御飯 味噌汁 果物	初夏 美味野菜の 旨味を楽しむ		サーモンフライ ひじきの煮物 カリフラワーの辛し和え 御飯 味噌汁 果物	ハヤシライス ラディッシュサラダ ピクルス スープ 果物
おやつ	カスタードワッフル	ようかん	ミニマフィン	コーヒーロール	黒糖ケーキ	牛乳プリン	どら焼き	チョコムース	
夕食	タラの煮付け 竹輪とピーマンのピリ辛炒め 胡瓜とイカの酢の物 御飯 味噌汁	豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 カリフラワーのお浸し 御飯 味噌汁	アカウオの酒蒸し 里芋の田楽 セロリの和え物 御飯 清まし汁	鶏肉の味噌焼き がんもの含め煮 ナスの和風オイル和え 御飯 清まし汁	黄金カレイの照り煮 キャベツとひき肉の炒めもの 胡瓜とツナのマヨ和え 御飯 味噌汁	蒸し鶏胡麻ソース 筍と椎茸の煮物 菜の花の和え物 御飯 清まし汁	豚肉と豆腐の旨煮 じゃが芋の細切り炒め もやしときゅうりの和風胡麻和え 御飯 味噌汁	メバルの照り焼き 冬瓜とイカの煮物 かぶの梅和え 御飯 味噌汁	
	エネルギー:1616 タンパク:87.5	エネルギー:1560 タンパク:71.2	エネルギー:1555 タンパク:61.6	エネルギー:1709 タンパク:84.9	エネルギー:1705 タンパク:71	エネルギー:1531 タンパク:70.6	エネルギー:1713 タンパク:74.6	エネルギー:1581 タンパク:71.5	
	脂質:38.8 食塩相当量:7.3	脂質:37.5 食塩相当量:7	脂質:40.6 食塩相当量:6.6	脂質:58.6 食塩相当量:7.1	脂質:54.6 食塩相当量:7.2	脂質:47.1 食塩相当量:7.2	脂質:45.9 食塩相当量:7.3	脂質:41.4 食塩相当量:7.8	

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2026年6月9日～6月16日

「かえる」にちなんだ湿気対策



昔から6月は「かえるの月」とも言われ、雨の季節のシンボルです。

湿気が多いこの時期は、体の中に水分がたまりやすく、むくみや食欲不振につながりやすいです。

利尿作用があり体内の水分代謝を助ける、きゅうり、冬瓜等を積極的に摂取し湿気に負けない体を作りましょう。

	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)
朝食	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
洋食	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳
昼食	白糸タラの昆布蒸し ピーマンのおかか炒め きゅうりの和風ドレッシング和え 御飯 味噌汁 果物	豚肉と里芋の煮物 印元と茄子の炒め物 蓮根くるみみね 御飯 味噌汁 果物	山菜そば はんぺんのマヨ焼き 大根の和え物 果物	サワラの西京焼き 厚揚げのおろし煮 春菊のおかか和え 御飯 清まし汁 果物	相模川 天然鮎料理 	銀ヒラスの塩麴焼き 一口がんもの煮物 いんげんの胡麻和え 御飯 清まし汁 果物	親子丼 ふろふき大根 アスパラの柚子和え 清まし汁 果物	アカウオの煮付け 蓮根金平 小松菜と油揚げの塩昆布和え 御飯 味噌汁 果物
おやつ	いちごマフィン	フルーチェ	南瓜まんじゅう	ヨーグルトムース		バームクーヘン	ピーチゼリー	チョコまんじゅう
夕食	鶏肉のパン粉焼き アスパラのソテー トマトのマリネ 御飯 スープ	アジの南蛮漬け風 キャベツと油揚げの煮浸し 青菜の土佐和え 御飯 清まし汁	鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘辛あんかけ 旬菜のたらこ和え 御飯 味噌汁	肉団子と大豆のトマト煮込み じゃが芋とピーマンのソテー もやしとハムの和え物 御飯 スープ	黄金カレイのさっぱり蒸し 冬瓜のそぼろ煮 カリフラワーの和え物 御飯 清まし汁	豚肉のすき煮仕立て ぜんまいの炒め物 キャベツの梅肉和え 御飯 味噌汁	白身魚のしそ焼き 車麩の含め煮 胡瓜のなめたけ和え 御飯 味噌汁	肉野菜の香味炒め 五目煮豆 野菜の和風ドレッシング和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1510 タンパク:67.2 脂質:38.3 食塩相当量:7.9	エネルギー:1552 タンパク:66.8 脂質:46.8 食塩相当量:6.2	エネルギー:1537 タンパク:66 脂質:36.1 食塩相当量:7.2	エネルギー:1713 タンパク:74.2 脂質:58.1 食塩相当量:7.4	エネルギー:1672 タンパク:71.5 脂質:46.7 食塩相当量:7.1	エネルギー:1741 タンパク:74.6 脂質:59.7 食塩相当量:7.5	エネルギー:1528 タンパク:75.2 脂質:26.7 食塩相当量:7.1	エネルギー:1647 タンパク:66.9 脂質:58.3 食塩相当量:7.7

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2026年6月17日～6月24日

梅雨の健康一口メモ

梅雨のシーズンは胃腸の動きも衰えやすくなりがちです。
食事をする時はゆっくりとよく噛んで食べるように心がけてください。
食べ物を口に入れたら、呑み込むまで30回以上噛むと脳が活性化するとされておりま



	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)
朝食	五目炒め 旬菜のお浸し 青菜の白和え 御飯 味噌汁 牛乳	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	五目炒め 旬菜のおかか和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝食	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	蟹と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳	五目炒め コールスローサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳
昼食	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ煮 カニの和え物 御飯 スープ 果物	ナポリタン ナゲット フレンチサラダ スープ 果物	豚肉のオイスター炒め じゃが芋の煮物 豆苗の胡麻じゃこ和え 御飯 清まし汁 果物	のり特選料理 おまかせ御膳	白身魚の煮付け 大根と野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 御飯 味噌汁 果物	麻婆丼 しゅうまい ぜんまいのナムル 中華スープ 果物	サワラの照り焼き 蕪のそぼろあんかけ 筍の梅おかかか 御飯 味噌汁 果物	ビーフメンチカツ 豆腐の旨煮 セロリの甘酢和え 御飯 清まし汁 果物
おやつ	ショコラマフィン	いちごムース	ふわふわワッフル	ストロベリーゼリー	柚子まんじゅう	バナナムース	今川焼	抹茶ゼリー
夕食	ブリの柚庵焼き 茄子の揚げ浸し 三色甘酢和え 御飯 味噌汁	鶏肉のマヨネーズソース ブロッコリーのソテー 筍の土佐和え 御飯 清まし汁	タラの生姜煮 ごぼうとエリンギの炒め物 玉ねぎといんげんの酢味噌かけ 御飯 味噌汁	アジの漬け焼き 高野豆腐の含め煮 長芋のさっぱり和え 御飯 味噌汁	鶏肉のネギソースかけ ふきと車麩の炊合せ トマトのしそ和え 御飯 清まし汁	アカウオのレモン蒸し ぜんまいと油揚げのピリ辛炒め 大根と三つ葉のわさび和え 御飯 清まし汁	豚肉の山椒煮 印元と白滝の炒め煮 ハムと野菜のマヨ和え 御飯 清まし汁	白身魚のバター醤油焼き 南瓜の煮物 野菜の塩ダレ和え 御飯 味噌汁
	エネルギー:1579 タンパク:63.6 脂質:48.4 食塩相当量:7.9	エネルギー:1555 タンパク:75.2 脂質:51.3 食塩相当量:7.2	エネルギー:1602 タンパク:70 脂質:43.8 食塩相当量:6.7	エネルギー:1502 タンパク:70.1 脂質:39.2 食塩相当量:8.6	エネルギー:1536 タンパク:71.4 脂質:34.5 食塩相当量:8	エネルギー:1567 タンパク:78.1 脂質:42.9 食塩相当量:7.4	エネルギー:1577 タンパク:70 脂質:43.7 食塩相当量:7.2	エネルギー:1511 タンパク:63.5 脂質:38.4 食塩相当量:7.6

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

＜週間献立表＞
ソナーレ浜田山

2026年6月25日～6月30日

旬の食材～サクランボ～

さくらんぼはデリケートで傷みやすい果物ですが、洗わずに保存することが美味しさを保つ秘訣です。食べる直前に洗って、すぐに食べるようにしましょう。また、体内でメラトニンに変わる成分が含まれ、質の良い睡眠を助ける効果も期待されています。



	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)
朝 和 食	朝粥料亭仕立て 本日の焼き魚 瓢亭玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 特製粥 清汁梅仕立て 牛乳	アンサンブルエッグ 冷奴 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	炒り玉子 旬菜の柚子和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 旬菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	和食籠御膳 本日の焼き魚 厚焼き玉子 お楽しみ小鉢三点盛り 御飯 味噌汁 牛乳	目玉焼き 旬菜の胡麻和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝 洋 食	海老と野菜の炒め物 ポテトサラダ ジャム パン スープ 牛乳	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム パン スープ 牛乳	ロースハムと野菜のソテー 花野菜サラダ ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンと野菜のコンソメ煮 グリーンサラダ ジャム パン ポターージュ 牛乳	目玉焼き 旬菜のマリネ ジャム パン スープ 牛乳
昼 食	田舎風うどん 出し巻玉子 高菜としらすの和え物 果物	白身魚のマスタード焼き 魚河岸の煮物 茄子の酢味噌かけ 御飯 清まし汁 果物	む 鱧 瀬 を 戸 内 し	フライ盛り合わせ 高野豆腐のくずあんかけ ほうれん草のお浸し 御飯 味噌汁 果物	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物	鶏肉のパン粉焼き 茸のソテー 花野菜のマリネ 御飯 スープ 果物
おや つ	薄皮まんじゅう	りんごムース	たいやき	バナナムース	ロールケーキ	南瓜プリン
夕 食	メダイの竜田焼き 長芋としめじのあっさり煮 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁	豚肉の胡麻炒め 春雨の炒め物 オクラのとろろ昆布和え 御飯 味噌汁	タラの煮付け 車麩の卵とじ 春菊の山葵和え 御飯 味噌汁	里芋と豚肉の旨煮 切り昆布の炒め物 胡瓜の梅和え 御飯 清まし汁	ブリの塩焼き 冬瓜とイカの煮物 小松菜の辛子和え 御飯 味噌汁	カレイの煮付け 蓮根の炒め物 オクラとツナの和え物 御飯 味噌汁
	エネルギー:1528 タンパク:74 脂質:40.2 食塩相当量:6.7	エネルギー:1537 タンパク:65.5 脂質:38.4 食塩相当量:7.7	エネルギー:1653 タンパク:81.5 脂質:47.4 食塩相当量:7.2	エネルギー:1742 タンパク:71.8 脂質:63.7 食塩相当量:7.5	エネルギー:1540 タンパク:72.6 脂質:42.2 食塩相当量:7.7	エネルギー:1591 タンパク:72.8 脂質:49.5 食塩相当量:7.2

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。