

令和7年6月 〔昼食〕

お名前

港・墨・中・台・江戸・葛・江東 ㈱みやこ食品

電話03-3619-3612

No. コース

FAX03-3617-3810

1日 [日]	2日 [月]	3日 [火]	4日 [水]	5日 [木]	6日 [金]	7日 [土]
ごはん 親子焼き(鶏・卵) メンマきんぴら 野菜としばわかめ合わせ オレンジ ちくわの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 532kcal	ごはん えびマヨネーズソース 菜の花と大豆のあっさり炒め 里芋ポテサラ 水まんじゅう わかめの中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 619kcal	ごはん 信州名物山賊焼き(揚げ鶏) もやしとピーマンのカレー炒め おくらとみょうがのごま醤油和え ベルギーワッフル 大根のコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 603kcal	ごはん 魚の彩り天ぷら 白滝とエノキの梅煮 ひじきとツナのサラダ さつま芋大福 切干大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 597kcal	ごはん 岐阜名物鶏ちゃん焼き(みそ味) とうもろこしの香ばし揚げ 梅風味スパゲティサラダ ようかん 厚揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 エネルギー 630kcal	ごはん 白身魚のムニエルカレーソース キャベツ生姜天の煮物 筍ねぎ塩ペッパーサラダ 和のパンケーキ 人参のコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 477kcal	ごはん 肉豆腐(豚) かに玉 春雨サラダ プチシュー ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 570kcal
8日 [日]	9日 [月]	10日 [火]	11日 [水]	12日 [木]	13日 [金]	14日 [土]
ごはん 赤魚と野菜の煮つけ ごぼうと梅生姜のきんぴら 切干大根の煮物 みかん 麩の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 563kcal	ごはん チキンカツ南蛮 キャベツの和風トマト煮 梅和風サラダ よもぎ大福 大根の中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 590kcal	ごはん チンジャオロース(豚) 揚げ出し豆腐 めかぶのおかか和え マンゴープリン キャベツの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 667kcal	ごはん(ふりかけ) 豆腐ハンバーグ梅照焼きソース 野菜炒め 大豆とブロッコリーのツナサラダ ぶどう 椎茸の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 638kcal	ごはん 厚揚げと鶏肉のコチュジャン炒め 白菜とマロニーの炒め物 ほうれん草とイカの酢味噌和え フルーツミックス 玉子の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 546kcal	ごはん 豚すき煮 目玉焼きフライ がりトマト 杏仁豆腐 きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 599kcal	ごはん 海鮮フライ ポトフ 中華くらげの和え物 大学芋 きぬさやの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 586kcal
15日 [日]	16日 [月]	17日 [火]	18日 [水]	19日 [木]	20日 [金]	21日 [土]
ごはん すきやき(牛) きのこ高野豆腐の炒め煮 山菜生姜和え 黄桃スライス ごぼうの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 526kcal	ごはん 豚肉のバターボン酢ソース 三角揚げの和風タルタルソース添え 中華風冷奴 まんじゅう じゃが芋のコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 613kcal	ごはん 博多明太入りサラダフライ 小松菜とエビの炒り煮 春雨サラダ ミニクリームパン 油揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 610kcal	ごはん さばのヤンニョムソース 五目巾着の煮付け がりトマト オレンジ ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 544kcal	ごはん 筑前煮(鶏) 肉詰めピーマンフライ 白和え 水まんじゅう 青菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 623kcal	ごはん 牛肉と大根の煮物 海老春巻き マロニーの五目と和え ベルギーワッフル 高野豆腐の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 612kcal	ごはん 豚肉のおろしソース 茄子の炒め物 こんにゃくサラダ メープルプチケーキ じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 608kcal
22日 [日]	23日 [月]	24日 [火]	25日 [水]	26日 [木]	27日 [金]	28日 [土]
ごはん 肉じゃが(牛) 麻婆春雨 ひじき煮 ようかん 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 598kcal	ごはん 豚肉と野菜のたまねぎ風味 干草玉子とし 南瓜とマカロニのサラダ 和のパンケーキ 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 606kcal	ゆかりごはん ぶり大根 カニコロッケ ほうれん草のツナサラダ プチシュー きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 639kcal	ごはん つくね大葉巻きハンバーグ ちくわの磯辺揚げ たらもサラダ(じゃが芋とたらこ) みかん 人参のコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 640kcal	ごはん 白身魚唐揚げ黒酢ソース 和風きのこスパゲティ キムチもやしとごま昆布和え よもぎ大福 ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 534kcal	ごはん 豚玉とし 三種海藻天の煮付け チキンときゅうりの梅サラダ マンゴープリン 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 585kcal	ごはん 鶏カツのデミソース エビとシソの実山菜和え 春菊とごぼうの甘辛和え ぶどう 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 555kcal
29日 [日]	30日 [月]	今月のメイン変更は 魚 ハンバーグ コロッケ です。 変更の際は、各日付に○印を つけてください。		認知症を遠ざける食材に マークを つけています。脳の活性 化や抗酸化作用により、 若さを保つことができ ると言われています		
ごはん 三重県伊勢名物鰻のから揚げ 玉子とし 青梗菜ときこの炒り煮 ザーサイとネギのサラダ フルーツミックス オクラの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 610kcal	ごはん 赤魚の煮付け 焼きビーフン 豚しゃぶサラダ 杏仁豆腐 とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 136kcal - 551kcal					

1食あたり基準栄養量 / エネルギー600kcal 糖質85.0g タンパク質25.0g 塩分3.5g以下

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。

※食材の発注等の都合により、配達の日取りが変更になる場合があります。前日の午後3時までにお願いします。〔当日の取り消しは有料になります〕

※お届けしております昼食は、午後2時までにお願いします。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。

ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

*メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。

(メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)

魚・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・コロッケ

からお選びください。

変更は前日午後3時まで受付けます。

食形態によっては、調理工程の都合上 食材を変更することもあります。

～骨取り魚について～

仕入先より骨取り魚を納品しておりますが、ごくまれに取り残しがある場合がございます。

細心の注意を払っておりますが何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

ホームページはこちら



令和7年6月

〔夕食〕

お名前

港・墨・中・台・江戸・葛・江東 (株)みやこ食品

電話03-3619-3612

FAX03-3617-3810

No.

コース

1日〔日〕	2日〔月〕	3日〔火〕	4日〔水〕	5日〔木〕	6日〔金〕	7日〔土〕
ごはん 赤魚ごまだれ焼き かまぼこと大豆の山椒煮 切り干し大根の煮物 よもぎ大福 じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 570kcal	ごはん チキンステーキレモン風味 大根のカレー炒め 中華春雨 マンゴープリン 玉子の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 655kcal	ごはん ぶりの照焼き 梅あんシューマイ マカロニサラダ ぶどう きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 621kcal	ごはん 豚と春雨の和風炒め がんもの含め煮 ビビンバ フルーツミックス なめこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 560kcal	ごはん 豆腐ハンバーグ舞茸和風ソース (新) 南瓜の薄葛煮 小松菜おひたし 杏仁豆腐 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 516kcal	ごはん 白菜と豚肉のマーボー豆腐 春巻き スパゲティサラダ 大学芋 にらの中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 592kcal	ごはん (ふりかけ) 青森風おでん からあげ (鶏) 梅ごぼう 黄桃スライス きのこの吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 520kcal
8日〔日〕	9日〔月〕	10日〔火〕	11日〔水〕	12日〔木〕	13日〔金〕	14日〔土〕
ごはん キャベツと牛肉のオイスターソース炒め じゃがいもの明太風味 ナムルもやし まんじゅう もやしの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 604kcal	ごはん さばの信州味噌漬け 三種の海藻天の煮物 (鶏) にんじんマリネ ミニクリームパン 高野豆腐の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 567kcal	ごはん 野菜のクリームシチュー (鶏) メンチカツ ポテトサラダ オレンジ 玉ねぎのコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 540kcal	ごはん 豚薄切り肉の酢豚風 ひじきの煮物 ひじき煮 水まんじゅう じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 650kcal	ごはん 豚肉のトマトソース じゃが芋とほうれん草のグラタン きんぴられんこん ベルギーワッフル ちくわの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 564kcal	ごはん チキンと野菜のバジル風味 キャベツとやわらか筍の炒め煮 卵の花 メープルプチケーキ 吉野汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 655kcal	ごはん 牛肉スタミナ焼き 高野豆腐の炊き合わせ ふきおかか煮 ようかん とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 569kcal
15日〔日〕	16日〔月〕	17日〔火〕	18日〔水〕	19日〔木〕	20日〔金〕	21日〔土〕
ごはん 福岡名物水炊き風煮物 (鶏) 高菜入り焼うどん パンプキンサラダ 和のパンケーキ なめこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 594kcal	ごはん 鶏唐揚げネギソース 小松菜卵炒め キムチもやし プチシュー コーンの中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 608kcal	菜めし ミートボールのトマト煮 (鶏) ナスのそぼろ煮 (鶏) 切り干し大根の煮物 みかん 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 589kcal	ごはん 肉豆腐 (牛) えびぎょうざ 中華春雨 よもぎ大福 若布の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 621kcal	ごはん 親子焼き (鶏・卵) 銀杏と筍の煮物 マカロニサラダ マンゴープリン 水菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 581kcal	ごはん 大豆とひき肉のカレー (豚) ブロッコリーとカリフラワーのカニあん ビビンバ ぶどう ベーコンのコンソメスープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 589kcal	ごはん 北海道名物鮭のチャンチャン焼 コーンコロッケ 小松菜おひたし フルーツミックス 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 575kcal
22日〔日〕	23日〔月〕	24日〔火〕	25日〔水〕	26日〔木〕	27日〔金〕	28日〔土〕
ごはん ホイコーロー (豚) イカ磯辺カツ スパゲティサラダ 杏仁豆腐 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 631kcal	ごはん 魚と野菜の天ぷら 厚揚げとナスの胡麻味噌和え 梅ごぼう 大学芋 かまぼこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 593kcal	ごはん 海鮮八宝菜 シューマイ ナムルもやし 黄桃スライス 春雨の中華スープ メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 543kcal	ごはん 紅スワイガニ入りクリームコロッケ 春雨と挽肉の炒め物 (牛豚) にんじんマリネ まんじゅう もやしの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 672kcal	ごはん 牛肉とピーマンの味噌炒め 豆腐しんじょうの炊き合わせ ポテトサラダ ミニクリームパン 麩の吸物 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 602kcal	ごはん シーフードフライ かまぼこと大豆の山椒煮 ひじき煮 オレンジ つみれの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 584kcal	ごはん 豚キムチ 海鮮ボールの煮物 きんぴられんこん 水まんじゅう きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 614kcal
29日〔日〕	30日〔月〕					
ごはん エビチリ 高野豆腐の炒り煮 (卵) 卵の花 ベルギーワッフル 厚揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 540kcal	ごはん 長崎名物浦上そば (豚) 青じそ風味のじゃが芋煮 ふきおかか煮 メープルプチケーキ わかめの味噌汁 メイン変更→〔魚・ハンバーグ・コロッケ〕 1食あたり 614kcal					

1食あたり基準栄養量 / エネルギー600kcal 糖質85.0g タンパク質25.0g 塩分3.5g以下

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。

※食材の廃止等の都合により、配達の変更は、前日の午後3時までにお断りください。〔当日の取り消しは有料になります〕

※お届けしております夕食は、午後7時までにお断りください。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。

ご意見等がございましたら、ご記入の上、配達員へお渡し下さい。

*メインのお料理は変更可能です。※ムース・ミキサーの方は変更できません。

(メインのお料理とは「ごはん」のすぐ下の料理名のことです)

魚・(奇数月天津卵焼、偶数月ハンバーグ)・コロッケ

からお選びください。

変更は前日午後3時まで受け付けます。

食形態によっては、調理工程の都合上、食材を変更することもあります。

認知症を遠ざける食材に



マークを
つけています。脳の活性
化や抗酸化作用により、
若さを保つことができ
ると言われています

今月のメイン変更は

魚

ハンバーグ

コロッケです。

変更の際は、各日付に○印を
つけてください。

～骨取り魚について～

仕入先より骨取り魚を納品しておりますが、ごくまれに取り残しがある場合がございます。細心の注意を払っておりますが何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

ホームページはこちら



6月朝食献立表



朝食のキャンセル・申込締切は

お届け日2日前、午後3時

氏名

增 設 中 台 江 門 萬 江 兩 處

[illegible]