

# 普通食

しんよこはま地域活動ホーム

平成30年 10月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん スパニッシュオムレツ★● 和風スパゲティソテー★● 花野菜サラダ(カリフラワー・ブロッコリー)★ コンソメスープ(キャベツ・かいわれ)●	ポークカレー● ブロッコリーとハムのサラダ★● コンソメスープ(白菜・絹さや)● バナナムース●	ごはん 鯖の塩焼き 筑前煮 もやしの酢の物 味噌汁(豆腐・葱)	あんかけ焼きそば※ さつま芋の甘煮 中華スープ(わかめ・葱) マスカットゼリー	ごはん 鶏肉の治部煮 キャベツのドレッシング和え★● 味噌汁(油揚げ・わかめ) パン缶	ごはん さけと野菜のバター蒸し● 肉じゃが カニ風味サラダ★ みかん缶	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま揚げと昆布の煮物 ブロッコリーサラダ★● たいみそ
634 kcal	618 kcal	612 kcal	624 kcal	640 kcal	614 kcal	616 kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん デミグラスハンバーグ★● ポテトサラダ★ コンソメスープ(小松菜・しめじ)● ふりかけ※	ごはん ホキのタルタル焼き★ ツナじゃが 味噌汁(キャベツ・しめじ) パン缶	五目炒飯★ 茄子の中華炒め 中華スープ(青梗菜・絹さや・ごま) あんぱんどうふ 杏仁豆腐●	味噌チキンカツ丼★ きんぴらごぼう きゅうりと竹輪のおろし和え すまし汁(麩・子葱)	ハヤシライス● ミモザサラダ★ コンソメスープ(玉葱・人参)● ヨーグルト●	ごはん ホキの磯香フライ★ 青菜と芋の煮物 大根サラダ 黄桃缶	ごはん 海老玉※ 根菜煮 人参サラダ★ たいみそ
629 kcal	618 kcal	645 kcal	622 kcal	646 kcal	647 kcal	607 kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 豚肉の柳川風★ ほうれん草の胡麻ポン酢和え 味噌汁(豆腐・水菜) 黄桃缶	ゆかりごはん 麻製豆腐★ ブロッコリーのソテー インゲンのピーナツ和え 味噌汁(じゃが芋・絹さや)	ごはん カレーの揚げ煮 南瓜のいとこ煮 もやしのからし和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん タンドリーチキン★● 野菜と卵の炒め物★● キャベツとツナのサラダ★ コンソメスープ(玉葱・絹さや)●	ごはん 厚揚げの五目炒め※ 中華和え(チンゲン菜・春雨) 中華スープ(玉葱・わかめ) パン缶	ごはん 干草焼き★ 茄子の味噌炒め ひじきサラダ★ ふりかけ※	ごはん 鶏肉のソテーきのこソース● もやしのガーリック炒め★ マカロニサラダ★ りんごのコンポート
638 kcal	601 kcal	618 kcal	646 kcal	625 kcal	630 kcal	652 kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん 豚肉の味噌焼き さといもふくに 里芋の含め煮 小松菜のおかか和え すまし汁(麩・わかめ)	ごはん さわらの竜田揚げ ひじきの煮物 味噌汁(白菜・人参) パン缶	ごはん 野菜コロッケとメンチカツ★● きりぼしだいこんのもの 切干大根の煮物 コンソメスープ(わかめ・子葱)● オレンジゼリー	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とハムの胡麻酢和え★ 中華スープ(卵・椎茸)★ しば漬け	スパゲティナポリタン★● ワカメとツナのサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・玉葱)● バナナ	ごはん 豚肉のソテーオニオンソース● 南瓜のミルク煮● サラダ(キャベツ等)★ 白桃缶	ごはん さけのチャンチャン焼き● がんもの煮物 ほうれん草のお浸し のり佃煮
610 kcal	644 kcal	607 kcal	600 kcal	605 kcal	654 kcal	613 kcal
29日	30日	31日				
すき焼き丼 三色和え(白菜・小松菜・人参) 味噌汁(南瓜・油揚げ) 温泉玉子★	ごはん クリームシチュー● カリフラワーとピーマンのサラダ バナナ	ごはん チキン南蛮★ 里芋の含め煮 味噌汁(わかめ・大根) カップ漬	628 kcal	608 kcal	649 kcal	628 kcal

★印は卵・ ※はエビ・カニ・ ●は乳製品・ ■小麦が入っているメニューです

# 軟菜食

しんよこはま地域活動ホーム

平成30年 10月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん スペインッシュオムレツ★●■ ソーメンソテー★■ 花摘みサラダ (カリフラワー・ブロッコリー等) ★■ コンソメスープ (キャベツ・絹さや) ●■	ポークカレー●■★ サラダ (ブロッコリー等) ★■ コンソメスープ (白菜・絹さや) ●■ バナナムース●	ごはん 鯖の塩焼き★■ 筑前煮 白菜の酢の物 味噌汁 (豆腐・ほうれん草)	あんかけ焼きそば※★■ワ さつま芋の甘露 中華スープ (わかめ・子葱) マスカットゼリー	ごはん 鶏肉の治部煮★ キャベツのドレッシング和え★■ 味噌汁 (麩・わかめ) ■ パン缶	ごはん さけと野菜のバター蒸し★●■ 肉じゃが サラダ (キャベツ等) ★■ みかん缶	ごはん 豚肉の生姜焼き★ はんぺんの煮物★■ ブロッコリーサラダ★■ たいみそ
623 kcal	642 kcal	584 kcal	608 kcal	605 kcal	644 kcal	629 kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん デミグラスハンバーグ★●■ ポテトサラダ★■ コンソメスープ (小松菜・白菜) ●■ うめびしお	ごはん ホキのタルタル焼き★■ じゃが煮★■ 味噌汁 (キャベツ・玉葱) パン缶	ごはん 五目炒飯★■ 茄子の中華炒め★■ 中華スープ (青梗菜・絹さや) あんぱん豆腐 杏仁豆腐●	味噌チキンカツ丼★■ きんぴらじゃが芋 きゅうりとはんぺんのおろし和え★■ すまし汁 (麩・子葱) ■	ハヤシライス●■ ミモザサラダ★■ コンソメスープ (玉葱・人参) ●■ ヨーグルト●	ごはん ホキの磯香フライ★■ 青菜と芋の煮物 大根サラダ■ 黄桃缶	ごはん えびたま 海老玉※★■ こんさいてい 根菜煮 だいこん 人参サラダ★■ たいみそ
627 kcal	618 kcal	604 kcal	625 kcal	630 kcal	653 kcal	618 kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 豚肉の柳川風★ ほうれん草のボン酢和え 味噌汁 (豆腐・わかめ) 黄桃缶	ゆかりごはん 製豆腐★ ブロッコリーのソテー 小松菜のピーナツ和え 味噌汁 (じゃが芋・絹さや)	ごはん タラの揚げ煮★■ 南瓜のいとこ煮 キャベツのからし和え 味噌汁 (大根・わかめ)	ごはん タンドリーチキン★●■ やさい たまごいたもの 野菜と卵の炒め物★●■ キャベツサラダ★■ コンソメスープ (たまねぎ・絹さや) ●■	ごはん 豆腐の五目炒め※★■ 中華和え (チンゲン菜等) 中華スープ (玉葱・わかめ) パン缶	ごはん 干草焼き★ 茄子の味噌炒め ひじきサラダ★■ のり佃煮■	ごはん 鶏肉のソテー和風ソース★■ キャベツのガーリック炒め★■ ソーメンサラダ★■ りんごのコンポート
646 kcal	581 kcal	573 kcal	602 kcal	576 kcal	583 kcal	619 kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん 豚肉の味噌焼き★ 里芋の含め煮 小松菜の和え物 すまし汁 (麩・わかめ) ■	ごはん さわらの竜田揚げ★■ ひじきとはんぺんの煮物★■ 味噌汁 (白菜・人参) パン缶	ごはん 野菜コロッケとメンチカツ★●■ だいこん にももの 大根の煮物 コンソメスープ (わかめ・子葱) ●■ オレンジゼリー	ごはん 麻婆豆腐 ごま酢和え (小松菜等) ★■ 中華スープ (卵・子葱) ★ うめびしお	スパゲティナポリタン★●■ ワカメサラダ コンソメスープ (チンゲン菜・玉葱) ●■ バナナ	ごはん 豚肉のソテーオニオンソース★●■ 南瓜のミルク煮●■ サラダ (キャベツ等) ★■ はくどうかん 白桃缶	ごはん さけのチャンチャン焼き★●■ 豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し のり佃煮■
572 kcal	619 kcal	605 kcal	593 kcal	583 kcal	616 kcal	604 kcal
29日	30日	31日				
すき焼き丼★ 三色和え (白菜・小松菜・人参) 味噌汁 (南瓜・豆腐) 温泉玉子★	ごはん クリームシチュー★●■ サラダ (カリフラワー等) バナナ	ごはん チキン南蛮★■ 里芋の含め煮 味噌汁 (わかめ・大根) のり佃煮■				
620 kcal	632 kcal	620 kcal				

★印は卵・ ※はエビ・カニ・ ●は乳製品・ ■小麦が入っているメニューです