












普通食

しんよこはま地域活動ホーム

平成30年 7月 昼食献立表










月	火	水	木	金	土	日
						
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
ごはん とりにく 鶏肉の照焼き ■ ミモザサラダ (ブロッコリー等) ★ ■ のり和え (はんぺん・ほうれん草) ★ ■ 味噌汁 (里芋・子葱)	おろしうどん ■ かぼちゃ 南瓜のいとこ煮 ツナ和え (キャベツ等) ★ ■ マスカットゼリー	チキンピラフ ★ ● ■ サラダ (レタス・カニカマ等) ※ ★ ■ コーンクリームスープ ● ■ ジャムヨーグルト ●	ごはん おやこに 親子煮 ★ きんぴら 金平ごぼう はくさい 白菜とほうれん草の磯部和え すまし汁 (鮭・葱) ■	ごはん やさい 野菜コロッケとメンチカツ ★ ● ■ はるなみ 春雨サラダ ★ ● ■ みそしる 味噌汁 (もやし・わかめ) バナナ	職員研修	ごはん ぶたにく 豚肉のマヨ焼き ★ ● じゃーまん じゃーまんポテト ★ ● たいこん 大根サラダ (きゅうり・わかめ等) ■ のりの佃煮 ■
630 kcal	613 kcal	605 kcal	606 kcal	633 kcal		624 kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
ごはん みそに さばの味噌煮 けんちん炒め ■ すまし汁 (テンゲン菜・鮭) ■ パイン缶	ごはん チキンピカタ ★ ■ やさい 野菜サラダ (キャベツ・人参等) ★ ■ コンソメスープ (ほうれん草・餅) ★ ● ■ おうとうかん 黄桃缶	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ ★ ● ■ さといも 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 (大根・あげ)	ぶたどん 豚丼 き 切り昆布の煮物 ■ あなす 揚げ茄子の青じそ和え ■ みそしる 味噌汁 (豆腐・子葱)	ひ ややし中華 ★ ● ■ いいたもの ブロッコリーの炒め物 ※ ★ ■ ちゅうか 中華スープ (ほうれん草・葱) みず 氷ようかん	ごはん むね 蒸し鶏のごまだれソース じゃが じゃが麻婆 ■ はくさい 白菜のゆかり和え みかん缶	ごはん さけ 鮭のムニエルバターソース ● ■ いも さつま芋のレモン煮 はくさい 花野菜サラダ (ブロッコリー・カリフラワー等) ふりかけ ※ ★ ■
626 kcal	631 kcal	607 kcal	613 kcal	633 kcal	619 kcal	625 kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
ごはん とりにく 鶏肉の生姜炒め ★ わかめサラダ ★ ■ みそしる 味噌汁 (なめこ・葱) かつぱ カツパ揚げ ■	ちらし ちらし寿司 ★ ■ あつあつ 厚揚げのそぼろ煮 みそしる 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) もも 桃ムース ●	ごはん あつあつ つくね焼き ★ ■ きんぴら 金平ごぼう おんせんたまご 温泉玉子 ★ みそしる 味噌汁 (鮭・絹さや) ■	ごはん いわふらう 鮭の和風ステーキ ■ かぼちゃ 南瓜サラダ ★ ■ みそしる 味噌汁 (豆腐・絹さや) あお 青りんごゼリー	ごはん とりにく 鶏肉のソテークリームソース ● ■ いも じゃが芋のカレー炒め たまご コンソメスープ (卵・子葱) ★ ● ■ みかん缶 パイン缶	ごはん ポークカツ ★ ■ こうやどうふ 高野豆腐の煮物 サラダ (もやし・きゅうり等) ★ ■ うめ 梅びしお	ごはん とり なす 鶏と茄子のスタミナ炒め たいこん だいこんにももの大根の煮物 ■ キャベツとカニカマのマヨ和え ※ ★ ■ はくどうかん 白桃缶
622 kcal	616 kcal	638 kcal	616 kcal	602 kcal	653 kcal	602 kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
ごはん あつあつ 麻婆春雨 あつあつ 厚揚げの煮物 ちゅうか 中華スープ (卵・絹さや) ★ みかん缶 パイン缶	ポークカレー ● ■ サラダ (レタス・ハム等) ● ★ コンソメスープ (豆腐・卵) ● ★ ■ おうとうかん 黄桃缶	ごはん とりにく 鶏肉の唐揚げソース ■ たいこん 大根のつや煮 たまご 玉子サラダ (キャベツ等) ★ ■ みそしる 味噌汁 (小松菜・鮭) ■	あんかけ あんかけ焼きそば ※ ■ ★ シューマイ ● ■ ★ ちゅうか 中華スープ (たまご・葱) ★ オレンジゼリー	ごはん とりにく なつやさいに 鶏肉の夏野菜煮込み ● ■ ツナサラダ (レタス・ブロッコリー等) ■ コンソメスープ (キャベツ・人参) ● ■ ぶどうゼリー	ごはん ぶたにく なんぶや 豚肉の南部焼き じゃが じゃがバター ★ ● こまつな ひたし 小松菜のお浸し たいみそ	ごはん ホキのマリネ ■ とうがん 冬瓜のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え ようかん 洋なし缶
610 kcal	613 kcal	656 kcal	636 kcal	607 kcal	630 kcal	612 kcal
30日	31日					
バターライス ● ピーフストロガノフ ● ■ ほうれん草とトマトのサラダ コンソメスープ (もやし・人参) ● ■ バナナヨーグルト ●	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き がんもの がんもの煮物 なす 茄子の胡麻和え すまし汁 (鮭・小松菜) ■					
626 kcal	626 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 7月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
						
ごはん 鶏肉の照焼き★■ ミモザサラダ(ブロッコリー等)★■ のり和え(はんぺん・ほうれん草)★■ 味噌汁(里芋・子葱)	おろしうどん★■ 南瓜のいとこ煮 和え物(キャベツ・人参など)★■ マスカットゼリー	チキンピラフ★■ サラダ(キャベツ・胡瓜等)■ コーンクリームスープ●■ ジャムヨーグルト●	ごはん 親子煮★ 野菜炒め 白菜とほうれん草の和え物 すまし汁(麩・わかめ)■	ごはん 野菜コロッケとメンチカツ★● 春雨サラダ★■ 味噌汁(玉葱・わかめ) バナナ	職員研修	ごはん 豚肉のマヨ焼き★● ジャーマンポテト★■ 大根サラダ■ のり佃煮■
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
559 kcal	619 kcal	617 kcal	625 kcal	652 kcal		553 kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
ごはん さばの味噌煮★■ けんちん炒め■ すまし汁(テンゲン菜・麩)■ パン缶	ごはん チキンピカタ★■ 野菜サラダ(キャベツ・人参)★■ コンソメスープ(ほうれん草・餅)★●■ 黄桃缶	ごはん 豆腐ハンバーグ★●■ 大根の煮物★■ 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(大根・わかめ)	豚丼★ 大根の煮物★■ 茄子の青じそ和え■ 味噌汁(豆腐・子葱)	冷やし中華★●■ ブロッコリーの炒め物★■ 中華スープ(ほうれん草・人参) 氷ようかん	ごはん 蒸し鶏のごまだれソース★ じゃが麻婆■ 白菜のゆかり和え みかん缶	ごはん 鮭のムニエルバターソース★●■ さつま芋のレモン煮 花野菜サラダ(ブロッコリー・カリフラワー等) たいみそ
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
583 kcal	565 kcal	590 kcal	577 kcal	607 kcal	602 kcal	658 kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
ごはん 豚肉の生姜炒め★ わかめのサラダ★■ 味噌汁(玉葱・ほうれん草) 梅びしお	ちらし寿司★■ 豆腐げのそぼろ煮 味噌汁(じゃがいも・わかめ) 桃ムース●	ごはん つくね焼き★ きんぴら大根 温泉玉子★ 味噌汁(麩・絹さや)■	ごはん 鮭の和風ステーキ★■ 南瓜サラダ★■ 味噌汁(豆腐・絹さや) 青りんごゼリー	ごはん 鶏肉のソテークリームソース★●■ じゃが芋のカレー炒め コンソメスープ(卵・子葱)★●■ パン缶	ごはん ポークカツ★■ 豆腐の煮物 サラダ(キャベツ・胡瓜等)★■ 梅びしお	ごはん 鶏と茄子のスタミナ炒め★ 大根の煮物★■ キャベツのマヨ和え★ 白桃缶
646 kcal	555 kcal	587 kcal	620 kcal	640 kcal	654 kcal	656 kcal
30日	31日					
ごはん 麻婆春雨 豆腐の煮物 中華スープ(卵・絹さや)★ パン缶	ポークカレー●■ サラダ(キャベツ・トマト等) コンソメスープ(豆腐・卵)●★ 黄桃缶	ごはん 鶏肉の唐揚げ★■ 大根のつや煮 たまごサラダ(キャベツ等)★■ 味噌汁(小松菜・麩)■	あんかけ焼きそば★■ シューマイ●■ 中華スープ(卵・玉葱)★ オレンジゼリー	ごはん チキンの夏野菜煮込み★●■ サラダ(カリフラワー等)★■ コンソメスープ(キャベツ・人参)●■ ぶどうゼリー	ごはん 豚肉の南部焼き★ じゃがバター★●■ 小松菜のお浸し たいみそ	ごはん ホキのマリネ★■ 冬瓜のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え 洋なし缶
588 kcal	618 kcal	620 kcal	590 kcal	561 kcal	600 kcal	592 kcal
バターライス● ポークストロガノフ●■ ほうれん草のサラダ コンソメスープ(白菜・人参)●■ バナナヨーグルト●	ごはん 鯖の塩焼き★■ 豆腐の煮物 茄子の和えもの すまし汁(麩・小松菜)■					
599 kcal	582 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