

普通食

しんよこはま地域活動ホーム

平成30年 8月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
		1日	2日	3日	4日	5日
		ジャージャー麺★■ えび焼売★■ マンゴープリン●	ちやめし茶飯 とりにく じぶに 鶏肉の治部煮 キャベツの和え物★●■ みそしる あぶら たまねぎ 味噌汁 (油揚げ・玉葱) パイン缶	ウイナーピラフ※★●■ ツナサラダ★■ コーンクリームスープ●■ マスカットゼリー	ごはん ミートローフ★■● 野菜とハムのソテー★●■ キャベツサラダ たいみそ	ごはん とりにく やさい 鶏肉と野菜のオイスター酢炒め きりぼしだいこんにもの 切干大根の煮物 もやし のりあ みかん缶
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 647 kcal	エネルギー 613 kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 612 kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
ごはん 鮭のマヨネーズ焼き★■ さといも 里芋のそぼろ煮 すもの 酢の物 (きゅうり・わかめ) みそしる こまつな たまねぎ 味噌汁 (小松菜・玉葱)	ごはん あひどり 蒸し鶏のあんかけ あおな いたもの 青菜の炒め物※ みそしる なす 子ねぎ 味噌汁 (茄子・子葱) ピーチゼリー	ごはん やながわに 柳川煮★ カリフラワー炒め はくさい あいもの 白菜の和え物■ みそしる いも 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	ごはん も あ コロケ盛り合わせ★●■ なす みそした 茄子の味噌炒め ほうれん草のナムル みそしる とうふ こねぎ 味噌汁 (豆腐・子葱)	ごはん すどり 酢鶏 さといも にもの 里芋の煮物 かふうみ カニ風味サラダ※★■ ちゅうか 中華スープ (わかめ・しめじ)	ごはん さわらのムニエルマトソース●■ ブロッコリーのガーリックソテー★● だいこん 大根サラダ■ みかん缶	ごはん ぶたにく ねぎしおいた 豚肉の葱塩炒め かほちあまに 南瓜の甘煮 ほうれん草の中華和え★■ のりの佃煮■
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 633 kcal	エネルギー 634 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 600 kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ごはん まーぼなす 麻婆茄子 ぎょうざ 餃子★●■ ちゅうか 中華スープ (椎茸・子葱) パイン缶	ポロネーゼ●● フレンチサラダ★ (レタス・水菜) コンソメスープ (ほうれん草・人参)●■ ピーチムース●	チキンカレー●● イタリアンサラダ★ (キャベツ等) コンソメスープ (わかめ・じゃが芋)●■ パナナヨーグルト●	ごはん なんばんづ ホキの雨煮揚げ たまごとうふ 玉子豆腐★■ からしあ 辛子和え (インゲン・人参) みそしる だいこん 味噌汁 (大根・なめこ)	ごはん タンドリーチキン★●■ やさい いたもの 野菜と玉子の炒め物★●■ 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 ごもくやさい 五目野菜炒め カレーコロケ★●■ もやしのおかか和え みかん缶	ごはん ハンバーグ★●■ フライドポテト サラダ (レタス・胡瓜等)■ ふりかけ※★■
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 631 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 646 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 640 kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
ごはん やさい ホキの野菜蒸し● かほちあ 南瓜のそぼろ煮 ひややくこ 冷奴 みそしる 味噌汁 (麩・わかめ)■	ごはん バーベキューチキン★■ ごぼうサラダ★■ すまし汁 (卵・葱)★ さくらづ 桜漬け	ピピン丼■ いも きんぴら じゃが芋金平 ちゅうか 中華スープ (春雨・チンゲン菜) おうとうかん 黄桃缶	ごはん スパニッシュオムレツ★●■ わふう 和風スパゲティソテー★●■ グリーンサラダ (レタス・ブロッコリー)★■ コンソメスープ (人参・アスパラ)●■	や 焼きうどん■ やさい 野菜コロケ★●■ コンソメスープ (ほうれん草・長葱)●■ パイン缶	ごはん ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き さつま かつもの さつま揚げの煮物■ こまつな 小松菜のおかか和え のりの佃煮■	ごはん とりにく ふうや 鶏肉のピザ風焼き★●■ だいこんにもの 大根のつや煮 マリネ (カリフラワー・人参等) はとうかん 白桃缶
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 643 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 612 kcal	エネルギー 650 kcal
27日	28日	29日	30日	31日		
ごはん ポークピカタ★■ わかめサラダ (わかめ・もやし等)★※■ みそしる 味噌汁 (大根・いんげん) パイン缶	ごはん とりにく や 鶏肉の照り焼き いどうふ 炒り豆腐★ ちゅうか 中華スープ (青梗菜・絹さや・ごま) なす あいもの 茄子の青じそ和え■ みそしる 味噌汁 (麩・葱)■	ごもくやーほん 五目炒飯★●■ なす ちゅうかいた 茄子の中華炒め■ ちゅうか 中華スープ (青梗菜・絹さや・ごま) あんいんどうふ あんいんどうふ 杏仁豆腐●	ごはん 豚カツ★■ れんこん きんぴら 蓮根金平 みそしる とうふ こねぎ 味噌汁 (豆腐・子葱) しば漬け■	ごはん みそに さわらの味噌煮 ビーフンとベーコンのソテー★● からしあ 辛子和え (もやし・揚げ等) すまし汁 (わかめ・インゲン)		
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 645 kcal	エネルギー 635 kcal	エネルギー 633 kcal	エネルギー kcal	エネルギー 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 8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
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
29日	30日	31日				

★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