

# 普通食

しんよこはま地域活動ホーム

平成30年 9月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日	
						1日	2日
							
ごはん とりにく 鶏肉のムニエルマトソース● じゃが芋と玉葱の煮物 ブロッコリーのカニカマ和え★ みかん缶	ごはん ぶたにくはるきめいたもの 豚肉と春雨の炒め物■ すこ たまご 巣簍もり玉子★ はくさい すあ 白菜のポン酢和え たいみそ	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 あおないた 青菜炒め ちゅうかあ もやし中華和え ちゅうか たまご 中華スープ(卵・わかめ)★	クリームスパゲティ●■ ツナサラダ★(キャベツ・人参) コンソメスープ(ほうれん草・白菜)●■ 青りんごゼリー	ごはん おやこに 親子煮★ きんぴら 金平ごぼう はくさい いそべあ 白菜の磯辺和え みそしる ちんげんさいねぎ 味噌汁(青梗菜・葱)	ごはん とりにく あまづ 鶏肉の甘酢あんかけ■ あおな ちゅうかいた 青菜の中華炒め※ なす 茄子のおかか和え つくだに のりの佃煮■	ごはん きげ しおや 鮭の塩焼き さといも あ に 里芋の揚げ煮 はるきめ 春雨サラダ※★ おうとかん 黄桃缶	
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 658 kcal	エネルギー 629 kcal	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
ごはん や にく 焼き肉■ がもの煮物 きゅうり 胡瓜とわかめの生姜和え みそしる さといも こねぎ 味噌汁(里芋・子葱)	ちらし寿司★ にく 肉じゃが じる とうふ きぬ すまし汁(豆腐・絹さや) ピーチムース●	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 あおないた 青菜炒め ちゅうかあ もやし中華和え ちゅうか たまご 中華スープ(卵・わかめ)★	クリームスパゲティ●■ ツナサラダ★(キャベツ・人参) コンソメスープ(ほうれん草・白菜)●■ 青りんごゼリー	ごはん おやこに 親子煮★ きんぴら 金平ごぼう はくさい いそべあ 白菜の磯辺和え みそしる ちんげんさいねぎ 味噌汁(青梗菜・葱)	ごはん とりにく あまづ 鶏肉の甘酢あんかけ■ あおな ちゅうかいた 青菜の中華炒め※ なす 茄子のおかか和え つくだに のりの佃煮■	ごはん きげ しおや 鮭の塩焼き さといも あ に 里芋の揚げ煮 はるきめ 春雨サラダ※★ おうとかん 黄桃缶	
エネルギー 612 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 644 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 612 kcal	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
ごはん チキンチャップ●■ スパゲティサラダ★ コンソメスープ(大根・絹さや)●■ しば漬け■	ごはん ほいろう 回鍋肉■ ちゅうかひやっこ 中華冷奴★● ちゅうか 中華スープ(わかめ・もやし) ぶどうゼリー	ごはん にく 煮込みハンバーグ★●■ あおな 青菜のソテー★● だいこん 大根サラダ■ コンソメスープ(キャベツ・人参)●■	豚丼 ぶたにく 豚汁 きりたんぶ(にもの 切昆布の煮物 あなす あお 揚げ茄子の青じそ和え■ だいこん 味噌汁(豆腐・子葱)	チキンカレー●■ イタリアンサラダ※ コンソメスープ(小松菜・人参)●■ ジャムヨーグルト●	ごはん さわらの香味焼き かほちや あ 南瓜の揚げそぼろ煮 こまつな 小松菜のおかか和え つくだに のり佃煮■	ごはん ぶたにく みそ 豚肉の味噌だれ焼き★■ きりほしだいこんにもの 切干大根の煮物 こまつな ほうれん草のなめたけ和え はくとうかん 白桃缶	
エネルギー 613 kcal	エネルギー 624 kcal	エネルギー 635 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 610 kcal	エネルギー 625 kcal	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★ ブロッコリーと卵のサラダ★ コンソメスープ(チンゲン菜・紫ヒマナン)●■ イチゴムース●	ごはん きげ 鮭のバター醤油焼き●■ ひじきの炒り煮 あおな 青菜ときのこの和え物■★ みそしる こねぎ 味噌汁(わかめ・子葱)	ごもくごはん 五目御飯■ まつかぜや 松風焼き★ きんぴらごぼう 金平牛蒡 すみそあ 酢味噌和え(ほうれん草・えび等)※ じる きぬ すまし汁(絹さや・麩)■	ごはん ぶたにくこうみや 豚肉の香味焼き★ はくさい 野菜ソテー(もやし・薩摩揚げ)■ はくさい 白菜のドレッシング和え■ みそしる 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	ソース焼きそば■★ シューマイ★●● ちゅうか 中華スープ(卵・しめじ)★ あんにんどうふ 杏仁豆腐●	ごはん とりにく 鶏肉のソテークリームソース●■ じゃが芋カレー風味金平 キャベツとツナのサラダ★ みかん缶	ごはん いそか ホキの磯香フライ★■ マカロニソテー■ ちんげんさいちくわ あ もの 青梗菜と竹輪の和え物■ たいみそ	
エネルギー 625 kcal	エネルギー 611 kcal	エネルギー 641 kcal	エネルギー 640 kcal	エネルギー 655 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 619 kcal	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
ごはん ぶたにく 豚肉のブラウンソースかけ●■ やさい 野菜のソテー●■ だいこん 大根とカニカマの青じそ和え※★ コンソメスープ(チンゲン菜・人参)●■	ごはん チンジャオロース はくさい 白菜のナムル すまし汁(卵・子葱)★ パイナップル缶	さんしょくどん 三色丼★ はるきめ 春雨の炒め物■★● みそしる とうふ たまねぎ 味噌汁(豆腐・玉葱) もも 桃ゼリー	ごはん ぶたにく 豚肉のガーリック炒め はくさい ブロッコリーのあんかけ★●■ あ だいこん きゅうり ツナ和え(大根・胡瓜) すまし汁(ほうれん草・えのき)	ごはん とりにく 鶏肉のおろしポン酢 さといも 里芋のおかか煮 はくさい ちくわ 白菜と竹輪のマヨ和え★ みそしる とうふ 味噌汁(豆腐・わかめ)	ごはん ホキのマヨネーズ焼き★■ なす 茄子とピーマンの味噌炒め だいこん いんげんの胡麻和え ふりかけ※★	ごはん ポークピカタ★■ ちゅうか 高野豆腐の煮物 だいこん 大根サラダ■ おうとかん 黄桃缶	
エネルギー 619 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 611 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 638 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 9月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日	
						1日	2日
							
ごはん とりにく 鶏肉のムニエルマトソース●★ じゃが芋と玉葱の煮物 ブロッコリーとはんぺんの和え物★ みかん缶	ごはん ぶたにくはるさめいたのもの 豚肉と春雨の炒め物★ すこたまご 巣簍もり玉子★ はくさいすあ 白菜のポン酢和え たいみそ	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 あおないた 青菜炒め はくさいちゅうがあ 白菜の中華和え ちゅうが 中華スープ(卵・わかめ)★	クリームスパゲティ●■ サラダ(キャベツ・はんぺん等)★ コンソメスープ(ほうれん草・白菜)● 青りんごゼリー	ごはん おやこに 親子煮★ さといもいに 里芋の炒り煮 はくさいあもの 白菜の和え物 みそ 味噌汁(青梗菜・葱)	ごはん とりにくあまぎ 鶏肉の甘酢あんかけ★ あおなちゅうがいた 青菜の中華炒め※★ なすあもの 茄子の和え物 つくだに のりの佃煮■	ごはん さけしおや 鮭の塩焼き★ さといもあに 里芋の揚げ煮 なすあもの 春雨サラダ おうとうかん 黄桃缶	
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 600 kcal	エネルギー 639 kcal	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
ごはん やにく 焼き肉★ とうふにもの 豆腐の煮物 きゅうりしょうがあ 胡瓜の生和え みそしる 味噌汁(里芋・子葱)	ちらし寿司★ にく 肉じゃが じるとうふきぬ すまし汁(豆腐・絹さや) ピーチムース●	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 あおないた 青菜炒め はくさいちゅうがあ 白菜の中華和え ちゅうが 中華スープ(卵・わかめ)★	クリームスパゲティ●■ サラダ(キャベツ・はんぺん等)★ コンソメスープ(ほうれん草・白菜)● 青りんごゼリー	ごはん おやこに 親子煮★ さといもいに 里芋の炒り煮 はくさいあもの 白菜の和え物 みそ 味噌汁(青梗菜・葱)	ごはん とりにくあまぎ 鶏肉の甘酢あんかけ★ あおなちゅうがいた 青菜の中華炒め※★ なすあもの 茄子の和え物 つくだに のりの佃煮■	ごはん さけしおや 鮭の塩焼き★ さといもあに 里芋の揚げ煮 なすあもの 春雨サラダ おうとうかん 黄桃缶	
エネルギー 613 kcal	エネルギー 590 kcal	エネルギー 627 kcal	エネルギー 647 kcal	エネルギー 633 kcal	エネルギー 572 kcal	エネルギー 652 kcal	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
ごはん チキンチャップ★●■ スパゲティサラダ★ コンソメスープ(大根・絹さや)● たいみそ	ごはん ほいろろう 回鍋肉★ ちゅうかひやっこ 中華冷奴 ちゅうか 中華スープ(わかめ・絹さや) ぶどうゼリー	ごはん にく 煮込みハンバーグ★●■ あおな 青菜のソテー★● なすあ 茄子の青じそ和え みそしる 味噌汁(豆腐・子葱)	豚丼 だいにん 大根の煮物★ なすあ 茄子の青じそ和え みそしる 味噌汁(豆腐・子葱)	チキンカレー●■ イタリアンサラダ コンソメスープ(小松菜・人参)● ジャムヨーグルト●	ごはん さわらの さわらの香味焼き★ かぼちゃあ 南瓜の揚げそぼろ煮 こまつなひた 小松菜のお浸し つくだに のり佃煮■	ごはん ぶたにくみそ 豚肉の味噌だれ焼き★ だいにん 大根の煮物★ ほうれん草の和え物 はくとうかん 白桃缶	
エネルギー 653 kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 627 kcal	エネルギー 575 kcal	エネルギー 585 kcal	エネルギー 585 kcal	エネルギー 607 kcal	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
ごはん とりにくからあ 鶏肉の唐揚げ★ ブロッコリーサラダ★ コンソメスープ(チンゲン菜・人参)● イチゴムース●	ごはん さけ 鮭のバター醤油焼き★●■ い ひじきの炒り煮 あおなあ 青菜の和え物★ みそしる 味噌汁(わかめ・子葱)	ごきごはん 五目御飯■ まつかざや 松風焼き★ きんぴらだいにん 金平大根 すみそあ 酢味噌和え※★ みそしる すまし汁(絹さや・麩)■	ごはん ぶたにくこうみや 豚肉の香味焼き★ やさい 野菜ソテー(ほうれん草・玉葱) はくさい 白菜のドレッシング和え みそしる 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	ソース焼きそば★■ソバ シューマイ★●■ ちゅうか 中華スープ(卵・絹さや)★ あんどうふ 杏仁豆腐●	ごはん とりにく 鶏肉のソテークリームソース★●■ じゃが芋カレー風味金平 キャベツとはんぺんのサラダ★ みかん缶	ごはん いそか ホキの磯香フライ★ スパゲティソテー■ チンゲン菜の和え物 たいみそ	
エネルギー 646 kcal	エネルギー 642 kcal	エネルギー 598 kcal	エネルギー 636 kcal	エネルギー 612 kcal	エネルギー 635 kcal	エネルギー 649 kcal	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
ごはん ぶたにく 豚肉のブラウンソースかけ★●■ やさい 野菜のソテー●■ だいにん 大根とはんぺんの青じそ和え★ コンソメスープ(チンゲン菜・人参)●	ごはん チンジャオロース★ はくさい 白菜のナムル すまし汁(卵・子葱)★ パイナップル缶	さんしょくどん 三色丼★ はるさめいたのもの 春雨の炒め物■ みそしる 味噌汁(豆腐・玉葱) 桃ゼリー	ごはん ぶたにく 豚肉のガーリック炒め★ ブロッコリーのあんかけ★●■ だいにん 大根とはんぺんの和え物★ すまし汁(ちんげん菜・絹さや)	ごはん とりにく 鶏肉のおろしポン酢★ さといもにもの 里芋の煮物 はくさいあ 白菜のマヨ和え★ みそしる 味噌汁(豆腐・わかめ)	ごはん ホキのマヨネーズ焼き★ なすみそいた 茄子の味噌炒め キャベツの和え物 つくだに のりの佃煮■	ごはん ポークピカタ★ とうふにもの 豆腐の煮物 だいにん 大根サラダ■ おうとうかん 黄桃缶	
エネルギー 618 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 577 kcal	エネルギー 590 kcal	エネルギー 583 kcal	エネルギー 612 kcal	エネルギー 612 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