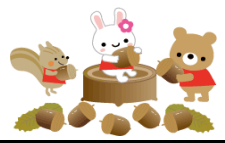


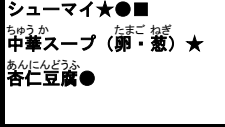
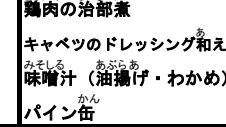
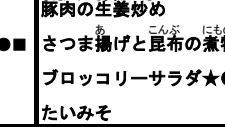
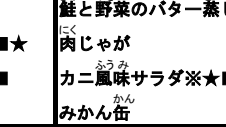



# 普通食

しんよこはま地域活動ホーム

令和2年 10月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日	
1日		2日		3日		4日	
							
ごはん シューマイ★● 中華スープ(卵・葱)★ 杏仁豆腐●	ごはん 豚肉の生姜炒め さつま揚げと昆布の煮物★ ブロッコリーサラダ★● たいみそ	あんかけ焼きそば★ シューマイ★● 中華スープ(卵・葱)★ 杏仁豆腐●	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) パイン缶	ごはん 豚肉の生姜炒め さつま揚げと昆布の煮物★ ブロッコリーサラダ★● たいみそ	ごはん 鯉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 シューマイ★● 中華スープ(卵・葱)★ 杏仁豆腐●	
エネキ* kcal	エネキ* kcal	エネキ* kcal	エネキ* 611 kcal	エネキ* 654 kcal	エネキ* 623 kcal	エネキ* 618 kcal	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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) パイン缶	ごもくちやーはん 五目炒飯★ なす・ちゅうかいた 茄子の中華炒め 中華スープ(青梗菜・春雨) プリン●	味噌チキンカツ丼★ 金平ごぼろ 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(ブロッコリー・卵)★ コンソメスープ(玉葱・人参)● ジャムヨーグルト●	ごはん ホキの磯香フライ★ 青菜とじゃが芋の煮物 大根サラダ 黄桃缶	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★ 洋梨缶	
エネキ* 624 kcal	エネキ* 617 kcal	エネキ* 604 kcal	エネキ* 652 kcal	エネキ* 631 kcal	エネキ* 633 kcal	エネキ* 657 kcal	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
ちらし寿司★ 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 桃ムース●	ごはん 豚肉の柳川★ ほうれん草の胡麻ポン酢和え 味噌汁(豆腐・水菜) 黄桃缶	ごはん タラの揚げ煮 かぼちゃ 南瓜のいとこ煮 もやしの辛子和え 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★● サラダ(キャベツ・ツナ)★ コンソメスープ(玉葱・鶏さや・ベーコン)★●	ごはん シャーレン豆腐※● さつま芋の甘煮 中華和え(春雨・青梗菜) 中華スープ(わかめ・玉葱)	ごはん 鶏の照り焼き こんさいく 根菜煮 人参サラダ★ パイン缶	ごはん ミートローフ★● 大根の煮物 ひじきのサラダ★ ふりかけ※★	
エネキ* 610 kcal	エネキ* 620 kcal	エネキ* 649 kcal	エネキ* 652 kcal	エネキ* 655 kcal	エネキ* 650 kcal	エネキ* 612 kcal	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
ごはん 鶏肉の味噌焼き★ さといも 里芋の煮物 小松菜の辛子和え すまし汁(麩・わかめ)●	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 高野豆腐の煮物 味噌汁(白菜・人参) パイン缶	ごはん コロケとメンチカツ★● きりほしだいこん 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	豚焼肉丼 玉子豆腐のあんかけ★ 青葉の煮浸し★ すまし汁(麩・白菜)●	スパゲティナポリタン★● わかめサラダ コンソメスープ(青梗菜・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 鯉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●	
エネキ* 603 kcal	エネキ* 657 kcal	エネキ* 629 kcal	エネキ* 626 kcal	エネキ* 600 kcal	エネキ* 639 kcal	エネキ* 605 kcal	
26日	27日	28日	29日	30日	31日		
ごはん 親子煮★ 大根の炒め煮 磯辺和え(白菜・人参) 味噌汁(麩・葱)●	ごはん 豚肉の胡麻だれ 金平ごぼろ 白菜のポン酢和え 味噌汁(麩・ほうれん草)●	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 マスカットゼリー	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	ごはん 麻婆豆腐 胡麻酢和え(小松菜・もやし)★ 中華スープ(卵・椎茸)★ しば漬	ごはん チキンチャップ● 野菜ソテー★ スパゲティサラダ★ みかん缶		
エネキ* 622 kcal	エネキ* 608 kcal	エネキ* 637 kcal	エネキ* 648 kcal	エネキ* 606 kcal	エネキ* 662 kcal	エネキ* 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

令和2年 10月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日
			あんかけ焼きそば★■ シューマイ★● 中華スープ(卵・子葱)★ 杏仁豆腐●	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)■ パイン缶	ごはん 豚肉の生姜炒め★ はんぺんの煮物★ ブロッコリーサラダ★ たいみそ	ごはん 鮭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
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 641 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 649 kcal	エネルギー 652 kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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 白身魚のタルタル焼き★ じゃが煮★ 味噌汁(キャベツ・玉葱) パイン缶	ごもくちやーはん 五目炒飯★ 茄子の中華炒め★ 中華スープ(青梗菜・春雨) プリン●	味噌チキンカツ丼★ 金平じゃが芋 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(ブロッコリー・トマト)★ コンソメスープ(玉葱・人参)● ジャムヨーグルト●	ごはん 白身魚の磯香フライ★ 青菜とじゃが芋の煮物 大根サラダ 黄桃缶	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★ スパゲティサラダ★ 洋梨缶
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 kcal	エネルギー kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
ちらし寿司★ 豆腐のそぼろ煮 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 桃ムース●	ごはん 豚肉の柳川★ ほうれん草の胡麻ポン酢和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 黄桃缶	ごはん 白身魚の揚げ煮★ かぼちゃ 南瓜のいとこ煮 キャベツの辛子和え 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★● サラダ(キャベツ・ハンペン)■★ コンソメスープ(玉葱・人参・絹さや)★●	ごはん シャーレン豆腐※●★ さつま芋の甘煮 中華和え(春雨・青梗菜) 中華スープ(わかめ・玉葱)	ごはん 鶏の照り焼き★ 根菜煮 人参サラダ★ パイン缶	ごはん ミートローフ★● 大根の煮物 ひじきのサラダ★ たいみそ
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
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
ごはん 豚肉の味噌焼き★ 里芋の煮物 小松菜の辛子和え すまし汁(麩・わかめ)■	ごはん 鶏肉の竜田揚げ★ 豆腐の煮物 味噌汁(白菜・人参) パイン缶	ごはん コロッケとメンチカツ★● 大根の煮物 コンソメスープ(わかめ・子葱)● オレンジゼリー	豚焼肉丼★ 玉子豆腐のあんかけ★ 青菜の煮浸し★ すまし汁(麩・白菜)■	スパゲティナポリタン★● わかめサラダ★ コンソメスープ(青梗菜・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 鮭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■
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
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
ごはん 親子煮★ 大根の炒め煮 和え物(白菜・人参) 味噌汁(麩・わかめ)■	ごはん 豚肉の胡麻だれ★ 金平大根 白菜のポン酢和え 味噌汁(麩・ほうれん草)■	ごはん クリームシチュー★● カリフラワーときゅうりのサラダ マスカットゼリー	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■	ごはん 麻婆豆腐 胡麻酢和え(小松菜・キャベツ)★ 中華スープ(卵・子葱)★ 梅びしお	ごはん チキンチャップ● 野菜ソテー★ スパゲティサラダ★ みかん缶	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 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