

# 普通食

しんよこはま地域活動ホーム

令和2年 11月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
1日						
						ごはん 豚肉のおろしポン酢 里芋のおかか煮 辛子マヨ和え(白菜・カニカマ) ※★ のりの佃煮
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 606 kcal
2日						
3日						
4日						
5日						
6日						
7日						
8日						
ごはん 豚肉のガーリック炒め ブロッコリーのあんかけ★ ツナ和え(大根・胡瓜) すまし汁(ほうれん草・麩)	ごはん 鶏肉の唐揚げ★ 大根のつや煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(豆腐・わかめ)	ごはん 味噌の味噌煮 ジャーマンポテト★ 小松菜の辛子和え すまし汁(卵・絹さや)★	ごはん 焼き肉 春雨サラダ★※ 味噌汁(里芋・子葱) みかん缶	ひき肉カレー ツナサラダ★ コンソメスープ(じゃが芋・絹さや) ● マスカットゼリー	ごはん 鱈の照り焼き ビーフソテー チンゲン菜の中華和え 真桃缶	ごはん 鶏肉と春雨の炒め物 さつまいもの甘煮 青じそ和え(白菜・胡瓜) たいみそ
エネルギー kcal 605 kcal	エネルギー kcal 656 kcal	エネルギー kcal 600 kcal	エネルギー kcal 618 kcal	エネルギー kcal 660 kcal	エネルギー kcal 609 kcal	エネルギー kcal 631 kcal
9日						
10日						
11日						
12日						
13日						
14日						
15日						
ソース焼きそば★ 餃子★ 中華スープ(卵・しめじ)★ パイン缶	ごはん 鶏肉の香味焼き★ 高野豆腐の煮物 キャベツサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 菜種和え★ 中華スープ(もやし・きくらげ) オレンジゼリー	ごはん さけのカレーニエル★ 大根の炒め煮 サラダ(カリフラワー・人参)★ すまし汁(チンゲン菜・しめじ)	親子丼★ キャベツと人参の胡麻和え 味噌汁(里芋・小松菜) みかん缶	ごはん チキンピカタ★ じゃが芋のソテー★ サラダ(ブロッコリー等) 真桃缶	ごはん つくね焼き★ 金平ごぼう サラダ(大根・ツナ)★ たいみそ
エネルギー kcal 624 kcal	エネルギー kcal 641 kcal	エネルギー kcal 630 kcal	エネルギー kcal 609 kcal	エネルギー kcal 626 kcal	エネルギー kcal 636 kcal	エネルギー kcal 620 kcal
16日						
17日						
18日						
19日						
20日						
21日						
22日						
ごはん 鶏肉のクリームソース● 南瓜の煮物 野菜サラダ(キャベツ等) コンソメスープ(玉葱・人参)●	ごはん ホキのケチャップあんかけ 里芋のそぼろ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) ジャムヨーグルト●	ピピンパ舞 じゃが芋金平 中華スープ(春雨・チンゲン菜) 洋なし缶	ごはん 豆腐ハンバーグ★ フライドポテト もやしのゆかり和え 味噌汁(キャベツ・絹さや)	ごはん 鶏肉の南部焼き 白菜とベーコンのソテー★ ひじきサラダ★ 味噌汁(大根・かいわれ菜)	ごはん チンジャオロース えびシューマイ※●★ 胡麻酢和え(小松菜・人参) のりの佃煮	ごはん ホキのチーズパン粉焼き★ マカロニソテー★ サラダ(レタス・ツナ) 真桃缶
エネルギー kcal 621 kcal	エネルギー kcal 600 kcal	エネルギー kcal 611 kcal	エネルギー kcal 604 kcal	エネルギー kcal 634 kcal	エネルギー kcal 626 kcal	エネルギー kcal 608 kcal
23日						
24日						
25日						
26日						
27日						
28日						
29日						
ごはん 豚カツ★ れんごんの金平 味噌汁(豆腐・子葱) しば漬け	ごはん 鱈の漬け焼き ひじきの煮物 ツナマヨ和え(ほうれん草)★ 味噌汁(麩・わかめ)	ウイナーピラフ※★ ポテトサラダ★ コーンスープ● ピーチムース●	ごはん 炸鶏 青菜の炒め物 もやしの中華和え※★ 中華スープ(春雨・きくらげ)	和風スパゲティ● 南瓜のサラダ★ コンソメスープ(キャベツ・いんげん)● 青りんごゼリー	ごはん ポークソテーオニオンソース 青菜のソテー★ 白菜の胡麻和え しば漬け	ごはん スパニッシュオムレツ★ マカロニソテー サラダ(ブロッコリー・カリフラワー)★ みかん缶
エネルギー kcal 640 kcal	エネルギー kcal 654 kcal	エネルギー kcal 600 kcal	エネルギー kcal 644 kcal	エネルギー kcal 615 kcal	エネルギー kcal 603 kcal	エネルギー kcal 653 kcal
30日						
ちらし寿司★※ 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁(じゃがいも・わかめ) イチゴムース●						
エネルギー kcal 601 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

# 軟菜食

しんよこはま地域活動ホーム

令和2年 11月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
1日						
						ごはん 豚肉のおろしポン酢★ 里芋の煮物 辛子マヨ和え(白菜・ハンペン)★■ のりの佃煮■
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 610 kcal
2日						
3日						
4日						
5日						
6日						
7日						
8日						
ごはん 豚肉のガーリック炒め★ ブロッコリーのあんかけ★●■ 大根とハンペンの和え物★■ すまし汁(ほうれん草・麩)■	ごはん 鶏肉の唐揚げ★■ 大根のつや煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(豆腐・わかめ)	ごはん 鶏の味噌煮★■ ジャーマンポテト★■ 小松菜とはんぺんの辛子和え★■ すまし汁(卵・絹さや)★	ごはん 焼き肉★■ 春雨サラダ★■ 味噌汁(里芋・子葱) みかん缶	ひき肉カレー●■ キャベツとハンペンのサラダ★■ コンソメスープ(じゃが芋・絹さや)●■ マスカットゼリー	ごはん 鶏の照り焼き★■ ビーフソテー チンゲン菜の中華和え 真桃缶	ごはん 鶏肉と春雨の炒め物★ さつま芋の甘煮 青じそ和え(白菜・胡瓜)■ たいみそ
エネルギー kcal 602 kcal	エネルギー kcal 621 kcal	エネルギー kcal 579 kcal	エネルギー kcal 632 kcal	エネルギー kcal 658 kcal	エネルギー kcal 580 kcal	エネルギー kcal 627 kcal
9日						
10日						
11日						
12日						
13日						
14日						
15日						
ソース焼きそば★■ソバ 餃子★● 中華スープ(卵・絹さや)★ パイン缶	ごはん 鶏肉の香味焼き★●■ 豆腐の煮物 キャベツサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	ごはん 豚肉と豆腐の味噌炒め 菜種和え★ 中華スープ(大根・絹さや) オレンジゼリー	ごはん さけのカレームニエル★■ 大根の炒め煮 サラダ(カリフラワー・人参)★■ すまし汁(チンゲン菜・麩)■	親子丼★ キャベツと人参の胡麻和え 味噌汁(里芋・小松菜) みかん缶	ごはん チキンピカタ★■ じゃが芋のソテー★●■ サラダ(ブロッコリー等) 真桃缶	ごはん つくね焼き★ 金平人参 サラダ(大根・ハンペン)★■ たいみそ
エネルギー kcal 625 kcal	エネルギー kcal 656 kcal	エネルギー kcal 598 kcal	エネルギー kcal 624 kcal	エネルギー kcal 653 kcal	エネルギー kcal 641 kcal	エネルギー kcal 588 kcal
16日						
17日						
18日						
19日						
20日						
21日						
22日						
ごはん 鶏肉のクリームソース★●■ 南瓜の煮物 野菜サラダ(キャベツ等) コンソメスープ(玉葱・人参)●■	ごはん 白身魚のケチャップあんかけ★■ 里芋のそぼろ煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) ジャムヨーグルト●	ピピンパ舞★ じゃが芋金平 中華スープ(春雨・チンゲン菜) 洋なし缶	ごはん 豆腐ハンバーグ★●■ ふかし芋 キャベツのゆかり和え 味噌汁(玉葱・絹さや)	ごはん 鶏肉の南部焼き★ 白菜と豚肉のソテー★■ ひじきサラダ★■ 味噌汁(大根・絹さや)	ごはん チンジャオロース★ えびシューマイ※●■ 胡麻酢和え(小松菜・人参) のりの佃煮■	ごはん 白身魚のチーズパン粉焼き★●■ スパゲッティソテー★●■ サラダ(キャベツ・玉葱) 真桃缶
エネルギー kcal 604 kcal	エネルギー kcal 655 kcal	エネルギー kcal 642 kcal	エネルギー kcal 629 kcal	エネルギー kcal 576 kcal	エネルギー kcal 652 kcal	エネルギー kcal 649 kcal
23日						
24日						
25日						
26日						
27日						
28日						
29日						
ごはん 豚カツ★■ 大根の金平 味噌汁(豆腐・子葱) のりの佃煮■	ごはん 鶏の漬け焼き★■ ひじきの煮物★■ マヨ和え(ほうれん草)★ 味噌汁(麩・わかめ)■	ウイナーピラフ※★●■ ポテトサラダ★ コーンスープ●■ ピーチムース●	ごはん 豚肉の煮物★■ 白菜の中華和え★■ 中華スープ(春雨・大根)	和風スパゲティ●■ 南瓜のサラダ★ コンソメスープ(キャベツ・絹さや)●■ 青リンゴゼリー	ごはん ポークソテーオニオンソース★■ 野菜のソテー★●■ 白菜の和え物 たいみそ	ごはん スパニッシュオムレツ★●■ スパゲティソテー■ サラダ(ブロッコリー・カリフラワー)★■ みかん缶
エネルギー kcal 663 kcal	エネルギー kcal 616 kcal	エネルギー kcal 596 kcal	エネルギー kcal 653 kcal	エネルギー kcal 609 kcal	エネルギー kcal 581 kcal	エネルギー kcal 646 kcal
30日						
ちらし寿司★■ 豆腐のそぼろ煮 味噌汁(じゃがいも・わかめ) イチゴムース●						
エネルギー kcal 552 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