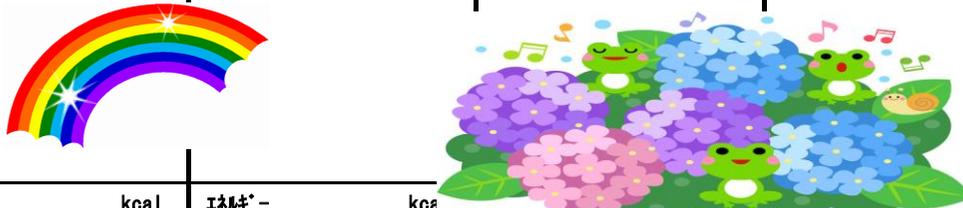


普通食

しんよこはま地域活動ホーム

令和3年 6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								
	<p>ごはん さわらみそや 鰯の味噌焼き きりほしだいこん にももの 切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え すまし汁 (豆腐・子葱)</p>	<p>や 焼きうどん■ やさしい 野菜コロッケ★●■ コンソメスープ (白菜・ほうれん草) ●■ あお 青リンゴゼリー</p>	<p>ごはん にこ 煮込みハンバーグ★●■ ブロッコリーのソテー●※ マカロニサラダ★■ コンソメスープ (白菜・えのき) ●■</p>	<p>ごはん すどり 酢鶏 もやしと青梗菜の中華和え※■★ ちんげんさい ちゅうかあ 中華スープ (卵・きくらげ) ★ パイナップル</p>	<p>ごはん さば に つ 鰯の煮付け かぼちゃ 南瓜のいとこ煮 こまつな 小松菜のからし和え のりの佃煮■</p>	<p>ごはん とりにく 鶏肉のソテーオニオンソース あなす みそ 揚げ茄子の味噌がけ サラダ★■ (キャベツ等) ようなしかん 洋梨缶</p>								
エネルギー kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 661 kcal	エネルギー 633 kcal								
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日								
<p>ごもく 五目チャーハン★●■ やさしい ちゅうか いた 野菜の中華炒め■ ちゅうか はるさめ にんじん 中華スープ (春雨・人参) マスカットゼリー</p>	<p>ごはん やながわ 柳川煮★ カリフラワー炒め はくさい あます あ 白菜の甘酢和え■ みそしる こまつな あぶらあ 味噌汁 (小松菜・油揚げ)</p>	<p>ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き■ あおな えび いた もの 青菜と海老の炒め物※ ポテトサラダ★ みそしる だいこん 味噌汁 (大根・わかめ)</p>	<p>ピビンパ丼■ たまごどうふ 玉子豆腐のあんかけ★■ ちゅうか はるさめ きめ 中華スープ (春雨・絹さや) メロンムース●</p>	<p>ごはん やさしい 野菜コロッケとメンチカツ★●■ あおな いた 青菜のさっと炒め コンソメスープ (わかめ・絹さや) ●■ うめ 梅ゼリー</p>	<p>ごはん とりにく なんぶ や 鶏肉の南部焼き■ がんもの煮物 ちゅうかあ もやしの中華和え うめ 梅びしお</p>	<p>ごはん にく 肉じゃが チンゲン菜と竹輪のソテー■ はくさい ようふうあ 白菜の洋風和え★ つくだに のりの佃煮■</p>								
エネルギー kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 627 kcal	エネルギー 640 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 639 kcal	エネルギー 637 kcal								
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日								
<p>スパゲティナポリタン★●■ サラダ (卵・カリフラワー等) ★■ コンソメスープ (チンゲン菜・玉葱) ●■ ピーチムース●</p>	<p>ごはん あつあ 厚揚げのオイスター炒め■ はくさい いた えびシュウマイ※●■★ はくさい いた 白菜のお浸し ちゅうか 中華スープ (ほうれん草・人参)</p>	<p>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★●■ かにかま和え (大根・水菜) ※★■ みそしる だいこん 味噌汁 (卵・わかめ) ★</p>	<p>チキンカレー●■ サラダ (カニカマ・レタス等) ※★■ コンソメスープ (じゃがいも・絹さや) ●■ ジャムヨーグルト●</p>	<p>ごはん とりにく 鶏肉のソテーおろしポン酢 こうやどうふ にももの 高野豆腐の煮物 みそしる とうふ こねぎ 味噌汁 (キャベツ・人参) バナナムース●</p>	<p>ごはん いそあ ホキの磯揚げ★■ こまつな にびた 小松菜の煮浸し みそしる 南瓜サラダ★ みかん缶</p>	<p>ごはん まつかぜや 松風焼き★■ きんぴら 金平ごぼう ほうれん草の酢味噌和え※ ふりかけ※■★</p>								
エネルギー kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 628 kcal	エネルギー 611 kcal	エネルギー 637 kcal	エネルギー 598 kcal	エネルギー 616 kcal								
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日								
<p>ごはん なんばん チキン南蛮★■ さといも ふく に 里芋の含め煮 みそしる だいこん 味噌汁 (わかめ・大根) カツパ演■</p>	<p>ぎゅうどん 牛丼 けんちん炒め きゃべつと胡瓜の胡麻ドレ和え★■ すまし汁 (麩・絹さや) ■</p>	<p>ごはん とりにく みそや 鶏肉の味噌焼き★■ ちくわ あまからいた 竹輪の甘辛炒め■ すまし汁 (そうめん・絹さや) ■ ようなしかん 洋梨缶</p>	<p>ごはん さけのカレームニエル★■ だいこん いた に 大根の炒め煮 サラダ (カリフラワー・人参) ★■ コンソメスープ (チンゲン菜・しめじ) ●■</p>	<p>さんしよくどん 三色丼★ はるさめ いた 春雨炒め★●■ みそしる とうふ こねぎ 味噌汁 (豆腐・子葱) プリン●</p>	<p>ごはん ぶたにく こ やき 豚肉のパン粉焼★●■ さつま芋の煮物 きゃべつサラダ★●■ たいみそ</p>	<p>ごはん ホキのコーンソース●■ フライドポテト チンゲン菜と竹輪の和え物■ おうとうかん 黄桃缶</p>								
エネルギー kcal	エネルギー 661 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 662 kcal								
28日	29日	30日					<p>ちやめし 茶飯 とりにく じぶに 鶏肉の治部煮 きゃべつと和え物★●■ みそしる あぶらあ たまねぎ 味噌汁 (油揚げ・玉葱) パイナップル</p>	<p>ごはん ホキのタルタル焼き★■ ツナじゃが もやしの酢の物 みそしる 味噌汁 (キャベツ・しめじ)</p>	<p>ごはん ポークチャップ●■ きゃべつと炒め煮★■ あおな あ もの 青菜の和え物★■ コンソメスープ (大根・えのき) ●■</p>	エネルギー kcal				
エネルギー kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 602 kcal					エネルギー 631 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3年 6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	
	<p>ごはん さわらみそや 鰯の味噌焼き★■ だいこん にもの 大根の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁 (豆腐・子葱)</p>	<p>や 焼きうどん■★ソバ やさい 野菜コロッケ★●■ コンソメスープ (白菜・ほうれん草) ●■ あお 青リンゴゼリー</p>	<p>ごはん にこ 煮込みハンバーグ★●■ ブロッコリーのソテー※★●■ スパゲティサラダ★■ コンソメスープ (白菜・絹さや) ●■</p>	<p>ごはん すとり 炸鶏★ はくさい ちんげんさい ちゅうかあ 白菜と青梗菜の中華和え★■ ちゅうか たまご 中華スープ (卵・わかめ) ★ パイン缶</p>	<p>ごはん さば につ 鯖の煮付け★■ かぼちゃ に 南瓜のいとこ煮 こまつな 小松菜のからし和え のりの佃煮■</p>	<p>ごはん とりにく 鶏肉のソテーオニオンソース★ なす みそ 茄子の味噌がけ サラダ★■ (キャベツ等) ようなしかん 洋梨缶</p>	<p> kcal 561 kcal 634 kcal 640 kcal 612 kcal 662 kcal 593 kcal</p>
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
<p>ごもく 五目チャーハン★■ やさい ちゅう かいた 野菜の中華炒め ちゅうか はるさめ にんじん 中華スープ (春雨・人参) マスカットゼリー</p>	<p>ごはん やながわに 柳川煮★ かりふらわー カリフラワー炒め はくさい あますあ 白菜の甘酢和え★■ みそしる こまつな ぶ 味噌汁 (小松菜・麩) ■</p>	<p>ごはん とりにく や 鶏肉の照り焼き★■ あおな えび いたもの 青菜と海老の炒め物※★■ ポテトサラダ★ みそしる だいこん 味噌汁 (大根・わかめ)</p>	<p>ピビンパ丼★ たまごどうふ 玉子豆腐のあんかけ★■ ちゅうか はるさめ きめ 中華スープ (春雨・絹さや) メロンムース●</p>	<p>ごはん やさい 野菜コロッケとメンチカツ★●■ あおな いた 青菜のさっと炒め コンソメスープ (わかめ・絹さや) ●■ うめ 梅ゼリー</p>	<p>ごはん とりにく なんぶ や 鶏肉の南部焼き★■ 豆腐 にもの 豆腐の煮物 はくさい ちゅうかあ 白菜の中華和え うめ 梅びしお</p>	<p>ごはん にく 肉じゃが★ チンゲン菜とハンペンのソテー★■ はくさい しょうふあ 白菜の洋風和え★ のりの佃煮■</p>	<p> kcal 611 kcal 658 kcal 605 kcal 644 kcal 648 kcal 587 kcal 667 kcal</p>
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
<p>スパゲティナポリタン★●■ サラダ (卵・カワラ等) ★■ コンソメスープ (チンゲン菜・玉葱) ●■ ピーチムース●</p>	<p>ごはん 豆腐のオイスター炒め★ えびシューマイ※●■★ はくさい いた 白菜のお浸し ちゅうか 中華スープ (ほうれん草・人参)</p>	<p>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★●■ だいこん あもの 大根とハンペンの和え物★■ みそしる たまご 味噌汁 (卵・わかめ)</p>	<p>チキンカレー●■ サラダ (ハンペン・キャベツ等) ★■ コンソメスープ (じゃがいも・絹さや) ●■ ジャムヨーグルト●</p>	<p>ごはん とりにく 鶏肉のソテーおろしポン酢★ 豆腐 にもの 豆腐の煮物 みそしる にんじん 味噌汁 (キャベツ・人参) バナナムース●</p>	<p>ごはん しろみさかないそあ 白身魚の磯揚げ★■ こまつな にびた 小松菜の煮浸し★■ かぼちゃ 南瓜サラダ★ みかん缶</p>	<p>ごはん まつかぜや 松風焼き★■ きんぴらだいこん 金平大根 ほうれん草の酢味噌和え※★■ うめ 梅びしお</p>	<p> kcal 620 kcal 614 kcal 611 kcal 645 kcal 595 kcal 601 kcal 569 kcal</p>
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
<p>ごはん チキン南蛮★■ さといも ぶく に 里芋の含め煮 みそしる だいこん 味噌汁 (わかめ・大根) のりの佃煮■</p>	<p>ぶたどん 豚丼★ けんちん炒め キャベツと胡瓜の胡麻ドレ和え★■ すまし汁 (麩・絹さや) ■</p>	<p>ごはん とりにく みそや 鶏肉の味噌焼き★■ ハンペンの甘辛炒め■★ すまし汁 (そうめん・絹さや) ■ ようなしかん 洋梨缶</p>	<p>ごはん さけのカレームニエル★■ だいこん いた に 大根の炒め煮 サラダ (カリフラワー・人参) ★■ コンソメスープ (チンゲン菜・玉葱) ●■</p>	<p>さんしよくどん 三色丼★ はるさめいた 春雨炒め★■ みそしる とうふ こねぎ 味噌汁 (豆腐・子葱) プリン●</p>	<p>ごはん ぶたにく こ やき 豚肉のパン粉焼き★●■ さつま芋の煮物 キャベツとハンペンのサラダ★■ たいみそ</p>	<p>ごはん しろみさかな 白身魚のコーンソース★■● ふかし芋 チンゲン菜とハンペンの和え物★■ おうとうかん 黄桃缶</p>	<p> kcal 640 kcal 602 kcal 597 kcal 618 kcal 598 kcal 666 kcal 585 kcal</p>
28日	29日	30日					
<p>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 ぶ たまねぎ 味噌汁 (麩・玉葱) ■ パイン缶</p>	<p>ごはん しろみさかな 白身魚のタルタル焼き★■ じゃが芋の煮物★■ はくさい すもの 白菜の酢の物 みそしる たまねぎ 味噌汁 (キャベツ・玉葱)</p>	<p>ごはん ポークチャップ●■★ キャベツの炒め煮★■ あおな あもの 青菜の和え物★■ コンソメスープ (大根・わかめ) ●■</p>	kcal	kcal	kcal	kcal	
kcal 608 kcal 615 kcal 648 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