

普通食

しんよこはま地域活動ホーム

令和3年 10月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日	
				1日		2日	
							
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 (青梗菜・長葱) ぶどうゼリー	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★ 洋なし缶	ごはん 鮭のカレームニエル★ 肉じゃが もやしののり和え 梅びしお	647 kcal	618 kcal	616 kcal		
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
ごはん クリームシチュー ミモザサラダ★ マスカットゼリー	ごはん ホキのタルタル焼き★ 大根のツナ煮 味噌汁 (里芋・しめじ) 黄桃缶	ごはん デミグラスハンバーグ★ ほうれん草のソテー★ 南瓜サラダ★ コンソメスープ (白菜・絹さや)★	あんかけ焼きそば★※ 餃子★ 中華スープ (卵・子葱)★ 杏仁豆腐	ちらし寿司★ 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁 (じゃがいも・玉葱) ピーチムース	ごはん 鯉の竜田揚げ 里芋と竹輪の煮物 大根サラダ パイン缶	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★ たいみそ	
646 kcal	612 kcal	646 kcal	631 kcal	626 kcal	632 kcal	648 kcal	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
ハヤシライス キャベツとツナのサラダ★ コンソメスープ (ほうれん草・人参)★ ジャムヨーグルト	ごはん 豚肉の柳川風★ ブロッコリーの胡麻ポン酢和え 味噌汁 (豆腐・子葱) みかん缶	ごはん 鱈の揚げ浸し けんちん炒め もやしの辛子和え 味噌汁 (大根・長葱)	ごはん チキンチャップ 小松菜のソテー★ カリフラワーのサラダ コンソメスープ (玉葱・絹さや)★	ごはん シャーレン豆腐 南瓜の甘煮 ほうれん草と春雨の和え物 中華スープ (白菜・わかめ)	ごはん 鶏肉の照り焼き 蓮根の炒り煮★ ひじきサラダ★ ふりかけ★※	ごはん ミートローフ★ 大根の煮物 人参サラダ★ 白桃缶	
632 kcal	607 kcal	601 kcal	601 kcal	637 kcal	630 kcal	650 kcal	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
ごはん 豚肉の味噌焼き★ 里芋の煮物 オクラのおかか和え すまし汁 (豆腐・子葱)	ごはん 鶏肉の唐揚げ もやしの中華和え 味噌汁 (大根・えのき) パイン缶	豚焼肉丼 卵豆腐のあんかけ★ 青菜の煮浸し★ すまし汁 (麩・絹さや)	ごはん コロケとメンチカツ★ 切干大根の煮物 味噌汁 (もやし・わかめ) オレンジゼリー	ごはん スパゲティトマトソース★ わかめサラダ (レタス・ツナ) コンソメスープ (小松菜・玉葱)★ 黄桃缶	ごはん 豚肉のおろしポン酢 じゃがいもの煮物 白菜の辛子マヨ和え★※ みかん缶	ごはん 鮭のチャンチャン焼き★ がんもの煮物 ほうれん草のお浸し のりの佃煮	
608 kcal	646 kcal	633 kcal	642 kcal	630 kcal	614 kcal	604 kcal	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
ごはん 親子煮★ 大根の炒め煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁 (麩・長葱)	ごはん 豚肉のごまだれかけ さつまいもの甘煮 白菜の磯辺和え 味噌汁 (青梗菜・油揚げ)	味噌チキンカツ丼★ 竹輪と胡瓜のおろし和え すまし汁 (豆腐・ほうれん草) パナナムース	ごはん 鱈の塩焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 (大根・わかめ) パイン缶	ごはん 手揉み豆腐 麻婆豆腐 焼売★ 小松菜の中華和え 中華スープ (春雨・子葱)	ごはん タンドリーチキン 卵と青菜の炒め物★ スパゲティサラダ★ たいみそ	ごはん 豚肉のソテーオニオンソース★ 南瓜のミルク煮★ キャベツのフレンチサラダ★ 黄桃缶	
646 kcal	647 kcal	645 kcal	627 kcal	647 kcal	625 kcal	639 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 10月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日
				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 (青梗菜・玉葱) ぶどうゼリー	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★ 洋なし缶	ごはん 鯉のカレームニエル★ 肉じゃが★ 白菜ののり和え 梅びしお
163 kcal	163 kcal	163 kcal	163 kcal	637 kcal	650 kcal	645 kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん クリームシチュー★ ミモザサラダ★ マスカットゼリー	ごはん 白身魚のタルタル焼き★ 大根とはんぺんの煮物★ 味噌汁 (里芋・玉葱) 黄桃缶	ごはん デミグラスハンバーグ★ ほうれん草のソテー★ 南瓜サラダ★ コンソメスープ (白菜・絹さや)★	あんかけ焼きそば★※ソバ 餃子★ 中華スープ (卵・子葱)★ 杏仁豆腐●	ちらし寿司★ 豆腐のそぼろ煮 味噌汁 (じゃがいも・玉葱) ピーチムース●	ごはん 鯉の竜田揚げ★ 里芋とはんぺんの煮物★ 大根サラダ★ パイン缶	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★ たいみそ
650 kcal	574 kcal	646 kcal	641 kcal	571 kcal	602 kcal	616 kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
ハヤシライス★ キャベツのサラダ★ コンソメスープ (ほうれん草・人参)★ ジャムヨーグルト●	ごはん 豚肉の柳川風★ ブロッコリーの胡麻ポン酢和え 味噌汁 (豆腐・子葱) みかん缶	ごはん 白身魚の揚げ浸し★ けんちん炒め キャベツの辛子和え 味噌汁 (大根・わかめ)	ごはん チキンチャップ★ 小松菜のソテー★ カリフラワーのサラダ コンソメスープ (玉葱・絹さや)★	ごはん シャーレン豆腐★※ 南瓜の甘煮 ほうれん草と春雨の和え物 中華スープ (白菜・わかめ)	ごはん 鶏肉の照り焼き★ 白菜の炒り煮★ ひじきサラダ★ 梅びしお	ごはん ミートローフ★ 大根の煮物 人参サラダ★ 白桃缶
642 kcal	616 kcal	551 kcal	568 kcal	642 kcal	565 kcal	641 kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん 豚肉の味噌焼き★ 里芋の煮物 青梗菜の和え物 すまし汁 (豆腐・子葱)	ごはん 鶏肉の唐揚げ★ 白菜の中華和え 味噌汁 (大根・わかめ) パイン缶	豚焼肉丼★ 卵豆腐のあんかけ★ 青菜の煮浸し★ すまし汁 (麩・絹さや)●	ごはん コロケとメンチカツ★ 大根の煮物 味噌汁 (玉葱・わかめ) オレンジゼリー	スパゲティトマトソース★ わかめサラダ (キャベツ・はんぺん)★ コンソメスープ (小松菜・玉葱)★ 黄桃缶	ごはん 豚肉のおろしポン酢★ じゃがいもの煮物 白菜の辛子マヨ和え★ みかん缶	ごはん 鯉のチャンチャン焼き★ 豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し のりの佃煮
585 kcal	633 kcal	610 kcal	643 kcal	565 kcal	616 kcal	614 kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
ごはん 親子煮★ 大根の炒め煮 キャベツの和え物 味噌汁 (麩・わかめ)	ごはん 豚肉のごまだれかけ★ さつまいもの甘煮 白菜の和え物 味噌汁 (青梗菜・玉葱)	味噌チキンカツ★ はんぺんと胡瓜のおろし和え★ すまし汁 (豆腐・ほうれん草) パナナムース●	ごはん 鯖の塩焼き★ 豆腐の煮物 味噌汁 (大根・わかめ) パイン缶	ごはん 手一ほー豆腐 麻婆豆腐 焼売★ 小松菜の中華和え 中華スープ (春雨・子葱)	ごはん タンドリーチキン★ 卵と青菜の炒め物★ スパゲティサラダ★ たいみそ	ごはん 豚肉のソテーオニオンソース★ 南瓜のミルク煮● キャベツのフレンチサラダ★ 黄桃缶
625 kcal	636 kcal	623 kcal	565 kcal	625 kcal	631 kcal	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

