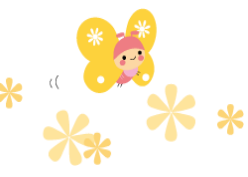


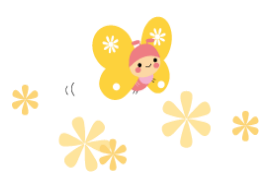
月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日
		ごはん 鶏肉のピザ焼き●■ 南瓜のサラダ★ コンソメスープ（キャベツ・人参）●■ パイン缶	ごはん 豚肉のガーリック炒め 大根のかにあんかけ★■※ 白菜のゴマドレ和え★■ 味噌汁（豆腐・子葱）	ちらし寿司★■ 筑前煮 すまし汁（麩・菜の花）■ いちごのムースケーキ★●■	ごはん ホキの磯香フライ★■ 鶏じゃが もやしとわかめのサラダ■ ふりかけ★■	ごはん 鶏肉のソテーおろしソース■ 和風スパゲティソテー★●■ コールスローサラダ★■ 洋なし缶
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 640 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 644 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 623 kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
あんかけ焼きそば★■※ 餃子★●■ 中華スープ（卵・子葱）★ 杏仁豆腐●	ごはん タンドリーチキン● ほうれん草のソテー★● サラダ（キャベツ・わかめ）★■ コンソメスープ（じゃがいも・絹さや）●■	ごはん やなぎわふう 柳川風★ カリフラワーの炒め物 白菜の和え物■ 味噌汁（豆腐・子葱）	ごはん 鰻の南部焼き 里芋のそぼろ煮 もやしの梅肉和え 味噌汁（大根・油揚げ）	ウィナーピラフ★●■※ サラダ（ブロッコリー・カニカマ）★■※ コーンスープ●■ ジャムヨーグルト●	ごはん 鶏肉の竜田揚げ★ こうや豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 白桃缶	ごはん ミートローフ★●■ さつまいもの煮物 サラダ（レタス・人参等）■ のりの佃煮■
エネルギー 612 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 639 kcal	エネルギー 611 kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ごはん 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ★■ 味噌汁（玉葱・わかめ） 黄桃缶	ごはん 鯖の照り焼き きりぼしだいこんの炒め煮 味噌汁（麩・絹さや）■ しば漬け■	ごはん クリームシチュー●■ コールスローサラダ★■ オレンジゼリー	ごはん つくね焼き★■ 金平ごぼう 温泉玉子★ 味噌汁（白菜・絹さや）	豚丼 春雨サラダ 味噌汁（もやし・油揚げ） ぶどうムース●	ごはん スパニッシュオムレツ★●■ 青菜のガーリックソテー サラダ（サニーレタス・カリフラワー等）★■ りんご缶	ごはん ホキの揚げ浸し 根菜とさつま揚げの煮物★■ キャベツのドレッシング和え★● のりの佃煮■
エネルギー 649 kcal	エネルギー 628 kcal	エネルギー 630 kcal	エネルギー 634 kcal	エネルギー 645 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 602 kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
ごはん 厚揚げのオイスター炒め■ ブロッコリーのドレッシング和え★■※ すまし汁（麩・子葱）■ パイン缶	ごはん 鶏肉の唐揚げ★ 若竹煮 青菜のなめたけ和え■ 味噌汁（じゃがいも・絹さや）	ごはん ホイコーロー■ 焼売★●■ 中華スープ（卵・葱）★ みかん缶	和風スパゲティ★●■ ミモザサラダ（ブロッコリー等）★ コンソメスープ（白菜・人参）●■ 抹茶パバロア●	ごはん 鰻の菜種焼き★■ 切昆布の煮物★■ 味噌汁（里芋・油揚げ） かつば漬け■	ごはん ハンバーグ★●■ 南瓜の煮物 白菜のツナマヨネーズ和え★ 梅びしお	ごはん 豚肉の味噌だれ焼き★■ 芋きんぴら 青菜のお浸し 白桃缶
エネルギー 619 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 610 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 613 kcal	エネルギー 638 kcal
27日	28日	29日	30日	31日		
ポークカレー●■ シーザーサラダ（レタス・ベーコン等）★●■ コンソメスープ（キャベツ・えのき）●■ プリン●	ごはん 白身魚フライと野菜コロッケ★●■ 青菜のさっと炒め 味噌汁（玉葱・かいわれ菜） ピーチゼリー	ごはん 鶏肉のソテーオニオンソース■ ひじきの炒り煮★■ 味噌汁（ほうれん草・なめこ） 洋なし缶	ごはん 肉野菜炒め■ 大根のつや煮 もやしのサラダ★●■ すまし汁（卵・子葱）★	ごはん 鶏肉の照り焼き■ 里芋の煮物 青菜の和風マヨ和え★■ 味噌汁（白菜・わかめ）		
エネルギー 621 kcal	エネルギー 642 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 645 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal

★印は玉子・ ※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5年 3月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
		1 日	2 日	3 日	4 日	5 日
		ごはん 鶏肉のピザ焼き★●■ 南^{かぼ}瓜^{ちや}のサラダ★ コンソメスープ（キャベツ・人^{にんじん}参^ご）●■ パイン缶	ごはん 豚^{ぶた}肉^{にく}のガーリック炒^{いた}め★ 大^{だい}根^{こん}のあんかけ★■ 白^{はく}菜^{さい}のゴマドレ和^あえ★■ 味噌^{みそ}汁^{じゅう}（豆腐^{とうふ}・子^こ葱^{ねぎ}）	ちらし^{ずし}寿司★■ 筑^{ちく}前^{ぜん}煮^に すまし^{じまし}汁^{じゅう}（麴^ふ・菜^なの花^{はな}）■ いちごのムースケーキ★●■	ごはん 白^{しろ}身^み魚^ぎの磯^{いそ}香^かフライ★■ 鶏^{とり}じゃが カリフラワーとわかめのサラダ■ たいみそ	ごはん 鶏^{とり}肉^{にく}のソー^そーおろしソース★■ 和^わ風^{ふう}スパゲティソー^そー★●■ コー^こルスロー^ろサラダ★■ 洋^{よう}なし缶
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 639 kcal	エネルギー 586 kcal	エネルギー 641 kcal	エネルギー 630 kcal	エネルギー 602 kcal
6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日
あんかけ^や焼きそば★■※ソバ 餃^{ぎょう}子^ざ★●■ 中^{ちゅう}華^かスー^すプ（卵^{たまご}・子^こ葱^{ねぎ}）★ 杏^{あん}仁^に豆^{どう}腐^ふ●	ごはん タンドリーチキン★● ほうれん草のソー^そー★● サラダ（キャベツ・わかめ）★■ コンソメスープ（じゃがいも・絹^{きぬ}さや）●■	ごはん や^やな^なが^がわ^わふ^ふ 柳^{りゅう}川^{がわ}風^{ふう}★ カリフラワーの炒^{いた}め物^{もの} 白^{はく}菜^{さい}の和^あえ物^{もの}★■ 味噌^{みそ}汁^{じゅう}（豆腐^{とうふ}・子^こ葱^{ねぎ}）	ごはん 鶏^{とり}肉^{にく}の南^{なん}部^ぶ焼^やき★■ 里^{さと}芋^{いも}のそぼろ煮^に 青^{あお}菜^なの梅^{ばい}肉^{にく}和^あえ 味噌^{みそ}汁^{じゅう}（大^{だい}根^{こん}・わかめ）	ウィンナーピラフ★●■※ サ^さラ^らダ（ブロッコリー・はん^{はん}ぺん）★■ コー^こンスー^すプ●■ ジャムヨーグルト●	ごはん 鶏^{とり}肉^{にく}の竜^{りゅう}田^た揚^やげ★ 豆^{とう}腐^ふの煮^に物^{もの} ほうれん草のお浸^{ひた}し 白^{はく}桃^{とう}缶	ごはん ミートローフ★●■ さつまいもの煮^に物^{もの} サ^さラ^らダ（キャベツ・人^{にんじん}参^ご等^{など}）■ の^{つくだに}りの佃^{てん}煮^に■
エネルギー 639 kcal	エネルギー 580 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 617 kcal
13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日
ごはん 鶏^{とり}肉^{にく}の治^じ部^ぶ煮^に★ スパゲティサ^さラ^らダ★■ 味噌^{みそ}汁^{じゅう}（ほうれん草・わかめ） 黄^{おう}桃^{とう}缶	ごはん 鯖^{さば}の照^てり焼^やき★■ 大^{だい}根^{こん}の煮^に物^{もの} 味噌^{みそ}汁^{じゅう}（麴^ふ・絹^{きぬ}さや）■ 梅^{うめ}びしお	ごはん ク^くリ^りームシ^しチュ^{ちゅ}ー★●■ コー^こルスロー^ろサ^さラ^らダ★■ オ^おレ^れン^んジゼ^ぜリー	ごはん つくね^や焼^やき★■ 金^{きん}平^{へい}大^{だい}根^{こん} 温^{おん}泉^{せん}玉^{たまご}子^ご★ 味噌^{みそ}汁^{じゅう}（白^{はく}菜^{さい}・絹^{きぬ}さや）	豚^{ぶた}丼^{どん}★ 春^{はる}雨^{さめ}サ^さラ^らダ 味噌^{みそ}汁^{じゅう}（麴^ふ・ほうれん草）■ ぶどうムース●	ごはん ス^すパ^ぱニ^にッシュオ^おム^むレ^れツ★●■ 青^{あお}菜^なのガー^がリ^りックソー^そー サ^さラ^らダ（ブロッコリー・カリ^{カリ}フ^ふラ^らワー等^{など}）★■ り^{つくだに}んご缶	ごはん 白^{しろ}身^み魚^ぎの揚^やげ浸^{ひた}し 根^{こん}菜^{さい}とはん^{はん}ぺんの煮^に物^{もの}★■ キャベツのドレッシング和^あえ★● の^{つくだに}りの佃^{てん}煮^に■
エネルギー 610 kcal	エネルギー 564 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 629 kcal	エネルギー 589 kcal	エネルギー 577 kcal
20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日
ごはん 豆^{とう}腐^ふのオ^おイ^いスター炒^{いた}め★ ブ^ぶロッ^ろコリー^りのドレッシング和^あえ★■ すまし^{じまし}汁^{じゅう}（麴^ふ・子^こ葱^{ねぎ}）■ パ^ぱイン^ん缶	ごはん 鶏^{とり}肉^{にく}の唐^{から}揚^やげ★ 大^{だい}根^{こん}の煮^に物^{もの} 青^{あお}菜^なの和^あえ物^{もの} 味噌^{みそ}汁^{じゅう}（じゃがいも・絹^{きぬ}さや）	ごはん ホ^ほイ^いコー^こロー★ 焼^{しやう}売^{まい}★●■ 中^{ちゅう}華^かスー^すプ（卵^{たまご}・葱^{ねぎ}）★ み^みか^かん缶	和^わ風^{ふう}スパゲティ★●■ ミ^みモ^もザサ^さラ^らダ（ブロッコリー等^{など}）★ コ^こンソ^そメスー^すプ（白^{はく}菜^{さい}・人^{にんじん}参^ご）●■ 抹^ま茶^{ちゃ}バ^ぱバ^ぱロ^ろア●	ごはん 白^{しろ}身^み魚^ぎの菜^な種^{しゅ}焼^やき★■ 大^{だい}根^{こん}とはん^{はん}ぺんの煮^に物^{もの}★■ 味噌^{みそ}汁^{じゅう}（里^り芋^{いも}・小^こ松^{しょう}菜^{さい}） たいみそ	ごはん ハ^はン^んバ^ぱーグ★●■ 南^{かぼ}瓜^{ちや}の煮^に物^{もの} 白^{はく}菜^{さい}のマ^まヨ^よネーズ和^あえ★■ 梅^{うめ}びしお	ごはん 豚^{ぶた}肉^{にく}の味^み噌^{そう}だ^だれ焼^やき★■ 芋^{いも}きん^{きん}ぴら 青^{あお}菜^なのお浸^{ひた}し 白^{はく}桃^{とう}缶
エネルギー 591 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 597 kcal	エネルギー 572 kcal	エネルギー 596 kcal	エネルギー 616 kcal
27 日	28 日	29 日	30 日	31 日		
ポークカレー●■ シーザーサ^さラ^らダ（カリ^{カリ}フ^ふラ^らワー・南^{かぼ}瓜^{ちや}等^{など}）★●■ コ^こンソ^そメスー^すプ（キャベツ・人^{にんじん}参^ご）●■ プ^ぷリン●	ごはん 白^{しろ}身^み魚^ぎフ^ふライと野^や菜^{さい}コ^こロッ^ろケ★●■ 青^{あお}菜^なのさ^さと炒^{いた}め 味噌^{みそ}汁^{じゅう}（玉^{たま}葱^{ねぎ}・わかめ） ピー^{ピー}チゼ^ぜリー	ごはん 鶏^{とり}肉^{にく}のソー^そーオ^おニ^にオンソー^そー★■ ひ^ひじ^じきの炒^いり煮^に★■ 味噌^{みそ}汁^{じゅう}（ほうれん草・麴^ふ） 洋^{よう}なし缶	ごはん 肉^{にく}野^や菜^{さい}炒^{いた}め★■ 大^{だい}根^{こん}のつ^つや煮^に 白^{はく}菜^{さい}のサ^さラ^らダ★●■ すまし^{じまし}汁^{じゅう}（卵^{たまご}・子^こ葱^{ねぎ}）★	ごはん 鶏^{とり}肉^{にく}の照^てり焼^やき★■ 里^{さと}芋^{いも}の煮^に物^{もの} 青^{あお}菜^なの和^あ風^{ふう}マ^まヨ^よ和^あえ★■ 味噌^{みそ}汁^{じゅう}（白^{はく}菜^{さい}・わかめ）		
エネルギー 603 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 562 kcal	エネルギー 594 kcal	エネルギー 585 kcal		

★印は玉子・ ※はエビ・カニ・ ●は乳製品・ ■小麦が入っているメニューです