令和5年 4月 昼食献立表

普通食

しんなこはよ地域石	刻 () ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		1741 O T	1 查及脉立权				
月	火	水	木	金	±	日		
					1日	2日		
					ごはん	ごはん		
48	10 at 10 at 10	\$	- 6		ホキの竜田揚げ★	とりにく 鶏肉のマヨネーズ焼き★■		
		2 20		Mich	けんちん妙め	がんもの煮物		
0 ** **		***			カリフラワーのマリネ	もやしの辛子和え		
**************************************		An and			カリフラワーのマリネ かん缶	もやしの辛士和え つくだに のりの佃煮■		
maka* local	måså* local	-444* II	make a local	=4#4* ll				
エネルキ [*] - kcal 3日	ıネルキ゚ー kcal	Iネルキ・- kcal 5日	ıネルギ- kcal	ɪネルギー kcal	בּאָרָאָי − 608 kcal			
	4日		<mark>6日</mark> おやことん 親子丼★	7日	8日	9日		
ごはん ぶたにく しょうが いた	ごはん とりにく こ や	ごはん どうふ		ごはん かれい に つ	ごはん。	ごはん とりにく て や		
ぶたにく しょうが いた 豚肉の生姜炒め	聖内のパン粉焼き★●■	シャーレン豆腐●■※	ほうれん草の胡麻和え	かれい に つ 鰈の煮付け * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	つくね焼き★■	鶏肉の煎り焼き		
きりこんぶ にもの 切昆布の煮物★■	キャベツのソテー★●		みそしる さといも あぶらあ 味噌汁 (里芋・油揚げ)	揚げ茄子のそぼろあんかけ	きんぴら 金平れんこん	たまご あおな いた もの 卵と青菜の炒め物★		
ポテトサラダ★	^{たまごねぎ} コンソメスープ(卵・子葱)★●■	ブロッコリーサラダ★	しば漬け ■	^{みそしる} とうふ 味噌汁(豆腐・なめこ)	キャベツの酢味噌和え★■	たいこん 大根のツナサラダ★■		
みそしる たまねぎ きぬ 味噌汁 (玉葱・絹さや)	パイン 缶	ちゅうか 中華スープ(白菜・干椎茸)		オレンジムース●	^{うめ} 梅 び しお	はくとうかん 白桃缶		
בּאַגּאָל - 624 kcal	ַבּאַגּאָל – 624 kcal	エネルキ*- 629 kcal	エネルキ*- 619 kcal	エネルキ*- 609 kcal	ַבּאַגּאָ – 610 kcal	エネルキ*- 630 kcal		
10日	11日	1 2 日	13日	14日	15日	16日		
こもく 五目チャーハン★● ■	ごはん	ごはん	^{やき} 焼うどん ■	ごはん	ごはん	ごはん		
ゃさい ちゅうかいた 野菜の中華炒め ■	たら なんばんづ 館の南蛮漬け	^{ちぐさや} 千 草焼き★	カレーコロッケ★●■	ぶたにく ごまじょうゆいた 豚肉の胡麻醬油炒め	チキンピカタ★■	ぶたにく さいきょう や 豚肉の西京焼き★		
ちゅうか はるさめ にんじん 中華スープ (春雨・人参)	きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物	カリフラワーの炒め物★●		さといも 里芋のかにあんかけ★■※	ごぼうの炒り煮★■	こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物		
ホース フィー・スタイ あんにんどうふ 杏仁豆腐●	みそしる さといも きぬ 味噌汁(里芋・絹さや)	カップラッ のかめ物 (●	マスカットゼリー	モチのからとめんがり 人 国本 でした ほうれん草のお浸し	はくさい	かぼちゃ 南瓜のサラダ★		
11.11.11.11.11.11.11.11.11.11.11.11.11.	味噌汁(生子・桐さや) おうとうかん 黄桃缶			はうれん草のあたし みそしる だいこん 味噌汁(大根・わかめ)	ロ来コールスロー★■ ょう かん 洋なし缶	用瓜のサラダ★ のりの佃煮■		
エネルキ [*] ー 601 kcal	更桃甘 エネルギー 604 kcal	味噌汁 (しゃかいも・油摘け) エネルキ・ 604 kcal	ַ	味噌汁(大根・わかめ) エネルギー 649 kcal	洋なし缶 エネルギー 627 kcal	のりの仙漁■ エネルギー 647 kcal		
17日	18日	19日	20日	149 KGal 21日	14/64 - 02/ KGal	14W4 - 04/ KGal		
ごはん ^{さわら て} や 鰆の照り焼き	ごはん _{まーほどうふ} 麻婆豆腐	ごはん とりにく こ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	シシリアンライス★■ ***********************************	ごはん	ごはん とりにく なす 乳肉と茄子のスタミナ炒め	ごはん ホキのタルタル焼き★■		
		鶏肉のクリームソース●■		ハンバーグ★●■ ^{あおな}		1-7		
あつあ 厚揚げとレンコンの煮物	えび焼売★●■※	キャベツとハムのソテー★●■	みそしる はくさい 味噌汁(白菜・わかめ) tookean(青菜のソテー★●	とうがん 冬瓜のツナ煮	肉じゃが		
すまし汁(麩・子葱)■	もやしの中華和え	マカロニサラ ダ★ ■	おうとうかん 黄桃缶	大根サラダ■	ミモザサラダ(ブロッコリー等)★■			
パナナムース●	^{たまご ねぎ} 中華スープ(卵・葱)★	^{たまねぎ きぬ} コンソメスープ(玉葱・絹さや)●■		コンソメスープ(キャベツ・人参) ● ■	たいみそ	パイン缶		
ַבּאַגּאָ+*− 607 kcal	፲ネルギー 627 kcal	エネルキ*- 633 kcal	エネルキ [*] - 642 kcal	エネルキ・- 614 kcal	エネルキ*- 614 kcal	์		
2 4 日	25日	26日	27日	28日	29日	30日		
チキンカレー●■	ごはん	ジャージャー <u>麺</u> ★■	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
イタリアンサラダ(レタス・胡瓜)★■※	とんかつ★●■	ぎょうざ 餃子★ ●■	とりにく こうそうや 鶏肉の香草焼き★■	^{さば しおや} 鯖の塩焼き	ごもくやさいいた 五目野菜炒め	とりにく 鶏肉のソテー和風あんかけ■		
	I= ± 0	ちゅうか ちんげんさい たまねぎ 中華ス一プ(青梗菜・玉葱)		い どり 炒り鶏	メンチカツ★●■	だいこん 大根とさつま揚げの煮物★■		
プリン●	はくさい すじょうゆ あ 白菜の酢醤油和え■	デース フ (青枝菜 ユ&) ジャムヨーグルト●		ルップ みそしる はくさい 味噌汁(白菜・えのき)	もやしのおかか和え	たなからしあまます。 からします 大阪 からします からします 大阪 からします 大阪 子子マヨ和え★		
<i>J</i> , <i>J</i> ■	ロ来の肝管油和え■ みそしる さといも こねぎ 味噌汁(里芋・子葱)	ンャムコーソルト●	4.7	~	もやしのあかか和え りんご缶	ふめ		
エネルキ*- 605 kcal		エネルキ*- 623 kcal	みかん缶 エネルギー 609 kcal	かっぱ漬け■ エネルギー 638 kcal	りんご缶 エネルキ・- 622 kcal	梅びしお エネルギー 606 kcal		
±n/nt — UUO KCAI		±☆ルヤマ UZO KCal	±┲₩T — UUS KCAI	±n#T ∪JO KCAI	∸n#T UZZ KCal	エネルキ*- 606 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

しんよこはま地域活動ホーム

令和5年 4月 昼食献立表

_	_	_	-		<u> </u>	
表/	17	7	—	4		•
中 "	ľ		_	F	٣,	
					×	
	•		_			

2 13 2 1 - 10 10 11	, o c 10							,				7///2/							
月		火		水			木		金			±			日				
													1日			2日			
	0													ごはん			ごはん		
4 = =		T T	14	- 3	Ar					•				しろみざかな たて 白身魚の竜	ったあ 田揚げ★ ■	ı	とりにく 鶏肉のマ ヨ	マンス 大人 オーズ 焼き	∌ ★■
	*			3		- NA	A				44			けんちん 炒	AD		はんぺんの	にもの 煮物★■	
0 (* * *)		9			Γ									カリフラワ			キャベツの		
* * *			•			4-				₹ 🗸 🛟				みかん缶	03 (3)		のりの佃煮		
エネルキ・ー	kcal	エネルキ・ー		kcal	エネルキ・ー		kcal	エネルキ・ー		kcal	エネルキ・ー		kcal	エネルキ・ー	595	kcal	エネルキ゜ー	565	kcal
3日		1117	4日			5日			6日		1111	7日		1111	8日		1,11	9日	
ごはん		ごはん			ごはん			おやこどん 親子丼★			ごはん			ごはん			ごはん		
ぶたにく しょうが いた 豚肉の生姜炒め★		とりにく	こ や 必 体去→●	_	シャーレン	^{どうふ} 〒 佐 ★ ● ■ :	×.	ほうれん草	の胡麻却え		しろみざかな に つ) †/+ → ■		つくね焼き			とりにくて	や	
だいこん だいこん 大根とはんぺんの煮物		キャベツの			しゅーまい		^	みそしる さと 味噌汁(里			なす 茄子のそぼろ			きんぴらだいこん金平大根			たまごあおなのできる。		
		キャヘラの コンソメスー		ぎ、					于・インハンថ))	加丁のではる みそしる とうえ 味噌汁(豆腐			サイベツの			だいこん		_
ポテトサラダ★ みそしる たまねぎ きぬ			・フ(卵・子倉	故)★●■	ブロッコリ- ^{ちゅうか} 中華スープ		بائير	たいみそ)		酢味噌和ス	.★■	大根のツァ はくとうかん 白桃缶	サラダ★∎	
みそしる たまねぎ きぬ 味噌汁 (玉葱・絹さや) エネルキ・ 605		パイン缶	F00	I I				-1-1-	010	les e l	オレンジム- エネルギ-	-ス● 557	les e I	^{うめ} 梅びしお エネルギー	584	II	ロ桃缶 エネルキ・-	F70	les e I
エネルキ*- 605 1 O 日	kcal	エネルキ・ー	598 11日	kcal	エネルキ・ー	624 1 2 日	kcal	エネルキ・ー	616 13日	kcal	エネルキ ー	14日	kcal	エネルキ ー	15日	kcal	エネルキー	579 16日	kcal
 ≠,<			110		_*	120		やき				140			130			ТОД	
五目チャーハン★●		ごはん しろみざかな な 白身魚の南	んばんづ		ごはん ^{ちぐさや} 千草焼き★			焼うどん★	_ •		ごはん ぶたにく ごまじょ	うゆいた。		ごはん			ごはん ぶたにく さいき 豚肉の西 京	きょう。や。	
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	J*.6.	白身魚の南				L\1- \$.0)	カレーコロ		_	ぶたにく ごまじょ 豚肉の胡麻智 さといも			チキンピカ					
ちゅうか 中華スープ(春雨・人:	参)	大根の煮物			カリフラワ-	+ -	+ m	コンソメスー	プ(卵・小剤	₩₩ ★●■	きといも 里芋のあんか そう			大根の炒り	煮★■		とうふ にもの 豆腐の煮物		
あんにんどうふ 杏仁豆腐●		みそしる さと 味噌汁(里 おうとうかく	芋・絹さや)	青菜とはん		b 14	マスカット	ゼリー		ほうれん草の			白菜コール	スロー★■	I	かぼちゃ	ÿ ダ★	
		_{おうとうかん} 黄桃缶			味噌汁(じ ・		絹ざや)				みそしる だい 味噌汁(大材)	ょう 洋なし缶			のりの佃煮	t ` ■	
エネルキ*- 592	kcal	I*#* -	584	kcal	エネルキ・ー	588	kcal	エネルキ・ー	648	kcal	エネルキ・ー	625	kcal	エネルキ・ー	627	kcal	エネルキ・ー	606	kcal
17日			18日			19日			20日			21日			22日			23日	
ごはん		ごはん			ごはん			シシリアン			ごはん			ごはん			ごはん		
tans でも 鰆の照り焼き★ ■		_{まーぼどうふ} 麻婆豆腐			鶏肉のクリー	ームソース・	★●■	^{あおな} 青菜とはん	ぺんの和 <i>え</i>	. 物★ ■	ハンバーグ	∀● ■		とりにく なす 鶏肉と茄子			^{しろみざかな} 白身魚のタ	ルタル焼き	* ★■
とうふ だいこんにもの 豆腐と大根の煮物		えび焼売★	●■※		キャベツとん	ハムのソテ	-★●■	みそしる はく 味噌汁(白	^{さい} 菜・わかめ)	^{あおな} 青菜のソテ−	-★●		らがん 冬瓜とはん	ぺんの煮物	±∎	SK 肉じゃが★	r •	
すまし汁 (麩・子葱)		はくさい ちゅうか	^{ゝぁ} 和え		スパゲティー	サラダ★■		おうとうかん 黄桃缶			だいこん 大根サラダナ	τ■		ミモザサラダ	(ブロッコリ	J一等)★■	キャベツの)ゆかり和え	₹.
バナナムース●		^{ちゅうか} 中華スープ	たまご (卵・わか)	ø) ★	コンソメスー	たまねぎ きぬ プ (玉葱・絹	*************************************				コンソメスープ	(キャベツ・	にんじん 人参) ● ■				パイン缶		
エネルキ* - 602	kcal	エネルキ゜ー	605	kcal	エネルキ。ー	626	kcal	エネルキ゜ー	629	kcal	エネルキ゜ー	583	kcal	エネルキ゜ー	608	kcal	エネルキ゜ー	600	kcal
24日			25日			26日			27日			28日			29日			30日	
チキンカレー●■		ごはん			ジャージャー	- 遊★ ●■	ソバ	ごはん			ごはん			ごはん			ごはん		
イタリアンサラダ(キャベツ・	^{きゅうり} 胡瓜)★■	とんかつ★	•=		ぎょうざ 餃子★ ●■			とりにく こうそう 鶏肉の香草	。 焼き★●■		^{さば しおや} 鯖の塩焼き ★	⊤ ■		ごもくやさい <i>いた</i> 五目野菜炒	Bo		とりにく 鶏肉のソラ	- - 一和風あ ん	んかけ★■
たまごこまっ コンソメスープ(卵・小松			_		た。 ちゅうか 中華スープ	ちんげんさい (音挿並・	たまねぎ 天 数)	ちゃく ちゃく 野菜のトマ	1-		い どり 炒り鶏	. —		メンチカツ				いへんの煮物	
プリン ●		はくさい。すじょう			ジャムヨー		/BA /	コンソメスープ			みそしる はくさ	ມ່ <u>ຸ້</u>		ほうれん草	, , - -		あおな		
J 17 J U		ロ来の肝菌 みそしる さとし 味噌汁(里 :	四個人 ▼■いも こねぎ サ・フォン			<i>) </i>		コンソメスーフ かん みかん缶	(しゃかいも・	・無さや)●■	味噌汁(白まっくだに のりの佃煮■			はっれん草 りんご缶	マンイロ ベニヤグ		うめ	ロヤーへ削り	™ ★
エネルキ*ー 601	kcal	味噌汁(里: エネルギー	子・子忽) 596	kcal	エネルキ゜ー	603	kcal	みかん 缶 エネルギー	595	kcal	ひりの佃煮■	605	kcal	リんこ缶	608	kcal	梅びしお エネルギー	578	kcal
<u> </u>			390	πυαι	<u> </u>			<u> </u>		NUAT		JUJ	πυαι	<u>∸</u> 17/7 ¯	UUU	πυαί	∸ ተ///⊤	370	NUAI

★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