

普通食

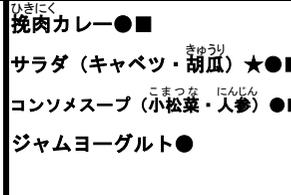
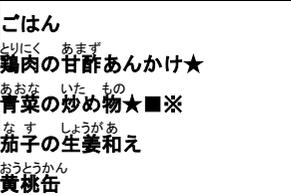
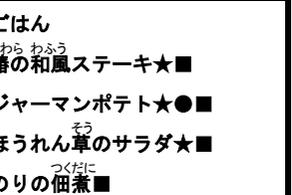
月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日
ごはん 豚肉と白菜のとりみ炒め 春雨サラダ★● 中華スープ (豆腐・子葱) ぶどうゼリー エネルギー 613 kcal	ごはん 鶏肉のソテーおろしポン酢 ほうれん草のソテー★● ブロッコリーの和風マヨ和え★ 味噌汁 (玉葱・油揚げ) エネルギー 618 kcal	豚丼 切昆布とさつま揚げの煮物★ コールスローサラダ★ 味噌汁 (里芋・小松菜) エネルギー 628 kcal	ごはん 鰹のマヨネーズ焼き★ 炒り豆腐★ インゲンの胡麻和え すまし汁 (麩・絹さや) エネルギー 602 kcal	挽肉カレー●■ サラダ (キャベツ・ハム) ★●■ コンソメスープ (小松菜・えのき) ●■ ジャムヨーグルト● エネルギー 613 kcal	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ■ 青菜と海老の炒め物※ 揚げ茄子の生姜和え 黄桃缶 エネルギー 634 kcal	ごはん 鰹の和風ステーキ■ ジャーマンポテト★●■ ほうれん草のサラダ★ のりの佃煮■ エネルギー 608 kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん 煮込みハンバーグ★●■ 南瓜のサラダ★ コンソメスープ (キャベツ・ベーコン) ★●■ りんごムース● エネルギー 615 kcal	ごはん 鰹のバター醤油焼き●■ ひじきの煮物 青菜ときのこのツナ和え★ 味噌汁 (大根・かいわれ菜) エネルギー 624 kcal	ごはん 鶏肉の唐揚げ★ カリフラワーのサラダ■ コンソメスープ (白菜・人参) ●■ マスカットゼリー エネルギー 647 kcal	ごはん 肉じゃが ほうれん草の菜種和え★ 味噌汁 (豆腐・わかめ) パイン缶 エネルギー 622 kcal	ソース焼きそば★ 焼売★●■ 中華スープ (卵・テンゲン菜) ★ 杏仁豆腐● エネルギー 600 kcal	ごはん 豚肉の南部焼き さつまいもの甘煮 青菜の和え物■ たいみそ エネルギー 640 kcal	ごはん 鶏肉のクリームソース●■ スパゲティソテー■ サラダ (ツナ・キャベツ) ■ 洋なし缶 エネルギー 647 kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん 麻婆豆腐 餃子★●■ キャベツの中華和え■ 中華スープ (白菜・絹さや) エネルギー 642 kcal	和風スパゲティ★●■ 卵サラダ (カリフラワー・レタス) ★ コンソメスープ (じゃがいも・子葱) ●■ ピーチゼリー エネルギー 600 kcal	ごはん 豚肉のガーリック炒め 里芋の煮物 もやしの和え物★■※ 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) エネルギー 621 kcal	ウインナーピラフ※★●■ 大根サラダ★ コーンスープ●■ プリン● エネルギー 608 kcal	ゆかりごはん 松風焼き★ 金平ごぼう キャベツの酢味噌和え★ すまし汁 (麩・小松菜) ■ エネルギー 600 kcal	ごはん 鰹の香味焼き 高野豆腐の煮物 もやしのおかか和え 白桃缶 エネルギー 647 kcal	ごはん 豚肉と茄子のスタミナ炒め 大根の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え★■※ 梅びしお エネルギー 603 kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん 鶏肉の治部煮 青菜の辛子和え■ 味噌汁 (玉葱・油揚げ) 黄桃缶 エネルギー 606 kcal	ごはん 干草焼き★ がんもの煮物 もやしの酢のもの 味噌汁 (麩・子葱) ■ エネルギー 610 kcal	五目チャーハン★●■ 茄子のオイスター炒め 中華スープ (テンゲン菜・春雨) 青りんごゼリー エネルギー 610 kcal	ごはん 鰹の塩焼き 南瓜の煮物 キャベツののり和え■ 味噌汁 (豆腐・葱) エネルギー 637 kcal	ごはん チキンチャップ●■ マカロニサラダ★ コンソメスープ (ほうれん草・卵) ★●■ つぼ漬け エネルギー 626 kcal	ごはん 豚肉の生姜炒め さつま揚げの煮物★ 白菜の胡麻ポン酢和え パイン缶 エネルギー 602 kcal	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	

★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5年 9月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日
						
9月 E kcal	9月 E kcal	9月 E kcal	9月 E kcal	9月 E kcal	9月 E kcal	9月 E kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん 豚肉と白菜のとりみ炒め★ 春雨サラダ★ 中華スープ (豆腐・子葱) ぶどうゼリー E kcal	ごはん 鶏肉のソテーおろしポン酢★ ほうれん草のソテー★ ブロッコリーの和風マヨ和え★ 味噌汁 (玉葱・絹さや) E kcal	豚丼 大根とはんぺんの煮物★ コールスローサラダ★ 味噌汁 (里芋・小松菜) E kcal	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き★ 炒り豆腐★ ほうれん草の胡麻和え すまし汁 (麩・絹さや) E kcal	ソース焼きそば★ 焼売★ 中華スープ (卵・テンゲン菜)★ 杏仁豆腐★ E kcal	ごはん 豚肉の南部焼き★ さつまいもの甘煮 青菜の和え物 たいみそ E kcal	ごはん 鶏肉のクリームソース★ スパゲティソテー サラダ (はんぺん・キャベツ)★ 洋なし缶 E kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん 煮込みハンバーグ★ 南瓜のサラダ★ コンソメスープ (キャベツ・人参) りんごムース E kcal	ごはん 鰻のバター醤油焼き★ ひじきの煮物 青菜の和え物★ 味噌汁 (大根・ほうれん草) E kcal	ごはん 鶏肉の唐揚げ★ カリフラワーのサラダ コンソメスープ (白菜・人参) マスカットゼリー E kcal	ごはん 肉じゃが★ ほうれん草の菜種和え★ 味噌汁 (豆腐・わかめ) パイン缶 E kcal	ゆかりごはん 松風焼き★ 金平大根 キャベツの酢味噌和え★ すまし汁 (麩・小松菜) E kcal	ごはん 鰻の香味焼き★ 豆腐の煮物 青菜の和え物 白桃缶 E kcal	ごはん 豚肉と茄子のスタミナ炒め★ 大根の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え★ 梅びしお E kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん 麻婆豆腐 餃子★ キャベツの中華和え 中華スープ (白菜・絹さや) E kcal	和風スパゲティ★ 卵サラダ (カリフラワー・キャベツ)★ コンソメスープ (じゃがいも・子葱) ピーチゼリー E kcal	ごはん 豚肉のガーリック炒め★ 里芋の煮物 キャベツの和え物★ 味噌汁 (ほうれん草・麩) E kcal	ウイナーピラフ※ 大根サラダ★ コーンスープ プリン E kcal	ごはん 鶏肉の味噌焼き★ はんぺんの甘辛炒め★ 小松菜のお浸し すまし汁 (卵・わかめ)★ E kcal	ごはん 白身魚の唐揚げ★ じゃがいものそぼろあんかけ 三色和え (白菜・ほうれん草・人参) のりの佃煮 E kcal	ごはん 鶏肉のブラウンソースかけ★ 野菜のソテー★ サラダ (ブロッコリー・カリフラワー)★ みかん缶 E kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
ごはん 鶏肉の治部煮★ 青菜の和え物★ 味噌汁 (玉葱・絹さや) 黄桃缶 E kcal	ごはん 干草焼き★ 豆腐の煮物 白菜の酢のもの 味噌汁 (麩・子葱) E kcal	五目チャーハン★ 茄子のオイスター炒め★ 中華スープ (テンゲン菜・春雨) 青りんごゼリー E kcal	ごはん 鰻の塩焼き★ 南瓜の煮物 キャベツののり和え 味噌汁 (豆腐・絹さや) E kcal	ごはん チキンチャップ★ スパゲティサラダ★ コンソメスープ (ほうれん草・卵)★ たいみそ E kcal	ごはん 豚肉の生姜炒め★ はんぺんの煮物★ 白菜の胡麻ポン酢和え パイン缶 E 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