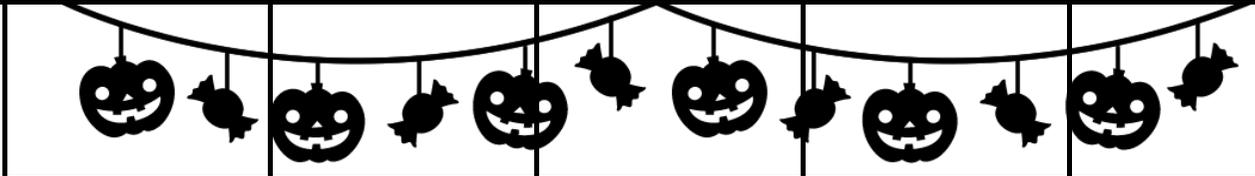


# 普通食

しんよこはま地域活動ホーム

令和5年 10月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
						1日 ごはん とりく 鶏肉のソテーきのこソース■ もやしのガーリック炒め★● さつまいもサラダ★ のりの佃煮■
	kcal 2日	kcal 3日	kcal 4日	kcal 5日	kcal 6日	kcal 7日
kcal 9日	kcal 10日	kcal 11日	kcal 12日	kcal 13日	 kcal 14日	kcal 15日
kcal 16日	kcal 17日	kcal 18日	kcal 19日	kcal 20日	kcal 21日	kcal 22日
kcal 23日	kcal 24日	kcal 25日	kcal 26日	kcal 27日	kcal 28日	kcal 29日
kcal 30日	kcal 31日					
kcal 602 kcal	kcal 612 kcal	kcal 631 kcal	kcal 618 kcal	kcal 614 kcal	kcal 632 kcal	kcal 643 kcal
kcal 602 kcal	kcal 615 kcal	kcal 617 kcal	kcal 612 kcal	kcal 613 kcal	kcal 620 kcal	kcal 620 kcal
kcal 628 kcal	kcal 613 kcal	kcal 603 kcal	kcal 639 kcal	kcal 649 kcal	kcal 610 kcal	kcal 620 kcal
kcal 602 kcal	kcal 645 kcal	kcal kcal	kcal kcal	kcal kcal	kcal kcal	kcal 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5年 10月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
						ごはん とりく 鶏肉のソテー和風ソース★■ あおな 青菜のガーリック炒め★● さつまいもサラダ★ のりの佃煮■
	kcal 2日	kcal 3日	kcal 4日	kcal 5日	kcal 6日	kcal 7日
ちらし寿司★■ 豆腐のそぼろ煮 味噌汁(鮭・チンゲン菜)■ ピーチムース●	ごはん しろみさかな 白身魚の揚げ浸し★■ きんぴらだいこん 金平大根★■ みそしる 味噌汁(里芋・わかめ) ようかん 洋なし缶	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 焼売★●■ 中華スープ(卵・小葱)★ あんにんどうふ 杏仁豆腐●	ごはん とりく 鶏肉のマヨネーズ焼き★■ ブロccoliーのあんかけ★●■ あおな 青菜の和え物★■ みそしる 味噌汁(玉葱・わかめ)	ごはん ぶたにく 豚肉の味噌焼き★ きんもく 里芋とはんぺんの煮物★■ だいこん 大根サラダ■ はくどうかん 白桃缶	ごはん しろみさかな 白身魚のムニエル★●■ にく 肉じゃが★● だいこん 白菜の和え物 たいみそ
kcal 557	kcal 582	kcal 628	kcal 613	kcal 598	kcal 583	kcal 573
kcal 9日	kcal 10日	kcal 11日	kcal 12日	kcal 13日	kcal 14日	kcal 15日
ハヤシライス★●■ サラダ(キャベツ・はんぺん)★■ 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 とりく 鶏肉の唐揚げ★ ブロccoliーの胡麻ポン酢和え みそしる 味噌汁(南瓜・玉葱) うめ 梅びしお	ごはん シャーレン豆腐★●■※ はるさめ 春雨の和え物 ちゅうか 中華スープ(卵・わかめ)★ うめ 梅ゼリー	ごはん スペニッシュオムレツ★●■ あおな 青菜のソテー★● サラダ(カリフラワー・きゅうり)★■ コンソメスープ(キャベツ・玉葱)●■	ごはん しろみさかな 白身魚のタルタル焼き★■ けんちん炒め キャベツの和え物 みそしる 味噌汁(大根・絹さや)		ごはん ミートローフ★●■ ほうれん草の煮浸し 人参サラダ★■ あうとうかん 黄桃缶
kcal 615	kcal 592	kcal 623	kcal 588	kcal 557	kcal	kcal 605
kcal 16日	kcal 17日	kcal 18日	kcal 19日	kcal 20日	kcal 21日	kcal 22日
豚焼肉丼★■ 卵豆腐のあんかけ★■ 青菜ののり和え■ 味噌汁(鮭・絹さや)■	ごはん とりく 鶏肉のソテーおろしソース★■ ビーフソテー★● みそしる 味噌汁(玉葱・わかめ) パイン缶	ごはん きわら 鰻の竜田揚げ★■ きんもく 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁(豆腐・小葱)	ごはん おやこ 親子煮★ だいこん 大根の炒め煮 あおな 青菜の胡麻和え みそしる 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	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(たまご・小葱)★●■ オレンジゼリー	ごはん ぶたにく 豚肉の南部焼き★ かぼちゃ 南瓜の煮物 はくさい 白菜の和風マヨ和え★■ りんご缶	ごはん あおな 青菜と玉子の炒め物★●■ スパゲティサラダ★■ うめ 梅びしお
kcal 598	kcal 600	kcal 587	kcal 603	kcal 605	kcal 604	kcal 576
kcal 23日	kcal 24日	kcal 25日	kcal 26日	kcal 27日	kcal 28日	kcal 29日
ごはん しょぼ 鯖の塩焼き★■ 豆腐の煮物 やき 焼き茄子 みそしる 味噌汁(大根・わかめ)	味噌カツ丼★●■ はくさい 白菜のゆかり和え★■ すまし汁(豆腐・ほうれん草) わらびもち風	ごはん とうふ 豆腐のオイスター炒め★ キャベツの中華和え 中華スープ(たまご・小葱)★ ようかん 洋なし缶	ごはん ガリパタチキン★● だいこん 大根の煮物 みそしる 味噌汁(玉葱・わかめ) ぶどうムース●	ごはん ぶたにく 豚肉のごまだれかけ★ さつまいも 甘煮 あおな 青菜のお浸し みそしる 味噌汁(キャベツ・絹さや)	ごはん ぎん 鮭のチャンチャン焼き★●■ とうふ 豆腐の煮物 ほうれん草の青じそ和え■ のりの佃煮■	ごはん ポークソテーオニオンソース★●■ ジャーマンポテト★● キャベツのフレンチサラダ★ みかん缶
kcal 591	kcal 599	kcal 561	kcal 597	kcal 641	kcal 598	kcal 571
kcal 30日	kcal 31日	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
ごはん にくやさい 肉野菜炒め★■ ぎょうざ 餃子★●■ あおな 青菜のポン酢和え★■ ちゅうか 中華スープ(わかめ・人参)	ごはん とりく 鶏肉のカレーソテー★● ミモザサラダ(カリフラワー・キャベツ)★ パンプキンスープ●■ ストロベリーゼリー					

★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