





普通食

しんよこはま地域活動ホーム

令和 6年 5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 鱈のコーンマヨ焼き★ 高野豆腐の煮物 青菜と竹輪の生姜和え■ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	ごはん ポークジンジャー★■ ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 (里芋・小葱)	オムライス★●■ キャベツのマヨネーズ和え★● コンソメスープ (小松菜・人参) ●■ いちごババロア●	ごはん 鶏肉のソテーおろしポン酢 揚げ茄子の味噌煮 もやしの酢のもの のりの佃煮■	ごはん 煮込みハンバーグ★●■ 青菜のガーリックソテー★● 大根のサラダ■ みかん缶
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 621 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 645 kcal	エネルギー 600 kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
ごはん 鯖の漬け焼き じゃがいものそぼろあん 味噌汁 (玉葱・わかめ) 桜漬け	ごはん 親子煮★ 金平ごぼう ほうれん草の磯辺和え すまし汁 (麩・葱) ■	ハヤシライス●■ サラダ (キャベツ・カニカマ) ★●■ コンソメスープ (チンゲン菜・人参) ●■ オレンジゼリー	ごはん 鶏肉のんにく醤油焼き■ 青菜の煮浸し 南瓜のサラダ★ 味噌汁 (大根・わかめ)	ソース焼きそば★■ 餃子★●■ 中華スープ (卵・絹さや) ★ 杏仁豆腐●	ごはん ホキのラビゴットソース■ ブロッコリーのソテー★● スパゲティサラダ★■ 洋なし缶	ごはん コロケとメンチカツ★●■ 大根と竹輪の煮物■ 青菜のポン酢和え たいみそ
エネルギー 642 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 644 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 648 kcal	エネルギー 616 kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ごはん 豚肉と春雨の炒め物■ もやしのナムル 中華スープ (白菜・絹さや) 真桃缶	ウィンナーピラフ★●■※ ツナサラダ (キャベツ・カリフラワー) ★ コーンスープ●■ りんごムース●	ごはん 鶏肉の南部焼き 炒り豆腐★ ほうれん草のなめたけ和え■ 味噌汁 (もやし・油揚げ)	ごはん 鰹の唐揚げ★●■ れんこんのそぼろ煮 白菜の酢醤油和え 味噌汁 (南瓜・小葱)	ごはん スパニッシュオムレツ★●■ 青菜の和風ソテー●※ サラダ (ブロッコリー・カリフラワー) ★■ コンソメスープ (キャベツ・えのき) ●■	ごはん ポークソテー茸ソース■ 大根と油揚げの煮物 青菜のおかか和え 梅びしお	ごはん チキンチャップ●■ 里芋の煮物 サラダ (キャベツ・わかめ) ■ 白桃缶
エネルギー 607 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 632 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー 643 kcal	エネルギー 605 kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
クリームスパゲティ●■ ミモザサラダ (レタス・カリフラワー) ★■ コンソメスープ (ほうれん草・ベーコン) ★●■ パイン缶	ごはん 鱈の西京焼き ビーフンの炒め物 青菜のお浸し すまし汁 (豆腐・ねぎ)	ごはん 豚肉のガーリック炒め 切り干大根の煮物 もやしの辛子和え 味噌汁 (麩・絹さや) ■	ごはん 鶏肉のトマト煮込み●■ キャベツのドレッシング和え★●■ コンソメスープ (卵・小葱) ★●■ ジャムヨーグルト●	麻婆丼 青菜と玉子の炒め物★ 中華スープ (もやし・わかめ) みかん缶	ごはん 鶏肉のピザ焼き●■ ジャーマンポテト★● カリフラワーのマリネ りんご缶	ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草のフレンチ和え★● のりの佃煮■
エネルギー 617 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 629 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 643 kcal	エネルギー 627 kcal
27日	28日	29日	30日	31日		
ごはん 鶏天★■ インゲンの胡麻和え 味噌汁 (キャベツ・しめじ) 梅ゼリー	ごはん 厚揚げのオイスター炒め■ 焼売★●■ もやしの中華和え 中華スープ (春雨・小葱)	挽肉カレー●■ サラダ (レタス・トマト) ★ コンソメスープ (白菜・絹さや) ●■ プリン●	ごはん 柳川風★ カリフラワーの炒め物 キャベツの甘酢和え■ 味噌汁 (チンゲン菜・油揚げ)	ごはん ホキの南蛮漬 里芋の土佐煮 青菜の菜種和え★ 味噌汁 (豆腐・わかめ)		
エネルギー 620 kcal	エネルギー 640 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 610 kcal	エネルギー kcal	エネルギー 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 6年 5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 鱈のコーンマヨ焼き★■ 豆腐の煮物 あおなとはんぺんの生姜和え★■ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	ごはん ポークジンジャー★ ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 (里芋・小葱)	オムライス★●■ キャベツのマヨネーズ和え★● コンソメスープ (小松菜・人参) ●■ いちごパバロア●	ごはん 鶏肉のソテーおろしポン酢★ 茄子の味噌煮 きゅうりすもの 胡瓜の酢の物 のりの佃煮■	ごはん 煮込みハンバーグ★●■ 青菜のガーリックソテー★● だいこん 大根のサラダ■ みかん缶
エネルギー kcal 6日	エネルギー kcal 7日	エネルギー kcal 596 8日	エネルギー kcal 577 9日	エネルギー kcal 626 10日	エネルギー kcal 569 11日	エネルギー kcal 585 12日
ごはん 鯖の漬け焼き★■ じゃがいものそぼろあん 味噌汁 (玉葱・わかめ) うめ梅びしお	ごはん 親子煮★ きんぴらだいこん 金平大根 ほうれん草の和え物 すまし汁 (麩・小葱) ■	ハヤシライス★●■ サラダ (キャベツ・はんぺん) ★●■ コンソメスープ (チンゲン菜・人参) ●■ オレンジゼリー	ごはん 鶏肉のんにくしょうゆ焼き★■ 青菜の煮浸し かぼちゃ 南瓜のサラダ★ 味噌汁 (大根・わかめ) ★	ソース焼きそば★■ 餃子★●■ 中華スープ (卵・絹さや) ★ あんじんどろみ 杏仁豆腐●	ごはん しろみぎかな 白身魚のラビゴットソース★■ ブロッコリーのソテー★● スパゲティサラダ★■ 洋なし缶	ごはん コロケとメンチカツ★●■ だいこん 大根とはんぺんの煮物★■ あおな 青菜のポン酢和え たいみそ
エネルギー kcal 610 13日	エネルギー kcal 598 14日	エネルギー kcal 632 15日	エネルギー kcal 592 16日	エネルギー kcal 636 17日	エネルギー kcal 581 18日	エネルギー kcal 604 19日
ごはん ぶたにくはるさめいたもの 豚肉と春雨の炒め物★ あおな 青菜のナムル ちゅうか 中華スープ (白菜・絹さや) おうとうかん 真桃缶	ウィンナーピラフ★●■※ サラダ (キャベツ・はんぺん) ★■ コーンスープ●■ りんごムース●	ごはん 鶏肉の南部焼き★ い豆腐★ 炒り豆腐★ ほうれん草の和え物★■ 味噌汁 (玉葱・小松菜)	ごはん しろみぎかな からあ 白身魚の唐揚げ★●■ だいこん 大根のそぼろ煮 はくさい すじょうゆ あ 白菜の酢醤油和え みそしる かぼちゃ こねぎ 味噌汁 (南瓜・小葱)	ごはん スパニッシュオムレツ★●■ 小松菜の和風ソテー★●■※ サラダ (ブロッコリー・カリフラワー) ★■ コンソメスープ (キャベツ・玉葱) ●■	ごはん ポークソテー和風ソース★ だいこん とうふ にももの 大根と豆腐の煮物 あおな あもの 青菜の和え物 うめ梅びしお	ごはん チキンチャップ★●■ さといも にももの 里芋の煮物 サラダ (キャベツ・わかめ) ■ はくとうかん 白桃缶
エネルギー kcal 595 20日	エネルギー kcal 562 21日	エネルギー kcal 566 22日	エネルギー kcal 564 23日	エネルギー kcal 584 24日	エネルギー kcal 577 25日	エネルギー kcal 558 26日
クリームスパゲティ●■ ミモザサラダ (キャベツ・カリフラワー) ★■ コンソメスープ (ほうれん草・人参) ★●■ パイン缶	ごはん さわかさいまきょうや 鱈の西京焼き★■ ピーフンの炒め物★● あおな ひた 青菜のお浸し すまし汁 (豆腐・小葱)	ごはん ぶたにく 豚肉のガーリック炒め★ だいこん とうふ にももの 大根と豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 みそしる ふか きぬめ 味噌汁 (麩・絹さや) ■	ごはん とりにく 鶏肉のトマト煮込み★●■ キャベツのドレッシング和え★●■ コンソメスープ (卵・小葱) ★●■ ジャムヨーグルト●	まーぼどん 麻婆丼 あおな たまご いたもの 青菜と玉子の炒め物★ ちゅうか 中華スープ (わかめ・絹さや) みかん缶	ごはん とりにく や 鶏肉のピザ焼き★● じゃーまんポテト★● かりふらわーのマリネ りんご缶	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き★■ かぼちゃ にももの 南瓜の煮物 ほうれん草のフレンチ和え★● のりの佃煮■
エネルギー kcal 597 27日	エネルギー kcal 574 28日	エネルギー kcal 578 29日	エネルギー kcal 611 30日	エネルギー kcal 584 31日	エネルギー kcal 631	エネルギー kcal 619
ごはん とりてん 鶏天★■ あおな ごまあ 青菜の胡麻和え みそしる 味噌汁 (キャベツ・玉葱) うめ梅ゼリー	ごはん とうふ 豆腐のオイスター炒め★ しゅうまい 焼売★●■ ほうれん草の中華和え ちゅうか 中華スープ (春雨・小葱)	ひきにく 挽肉カレー●■ サラダ (キャベツ・トマト) ★ コンソメスープ (白菜・絹さや) ●■ プリン●	ごはん やわがわふう 柳川風★ かりふらわーの炒め物 キャベツの甘酢和え★■ みそしる 味噌汁 (チンゲン菜・人参)	ごはん しろみぎかな なんぼんづ 白身魚の南蛮漬け★■ さといも にももの 里芋の煮物 あおな たなね あ 青菜の菜種和え★ みそしる とうふ 味噌汁 (豆腐・わかめ)		
エネルギー kcal 627	エネルギー kcal 617	エネルギー kcal 596	エネルギー kcal 591	エネルギー kcal 582	エネルギー kcal	エネルギー 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