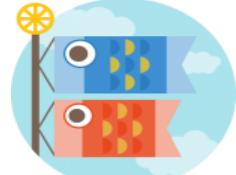


普通食

しんよこはま地域活動ホーム

令和 7年 5月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日	
			1日	2日	3日	4日	
			ごはん チキンジンジャー■ にもの ひじきの煮物 たいこん 大根サラダ★ みそしる 味噌汁 (里芋・小葱)	オムライス★●■ キャベツのサラダ★●■ コンソメスープ (じゃが芋・玉葱) ●■ いちごババロア●	ごはん 煮込みハンバーグ★●■ さつまいのガーリックソテー★● ほうれん草のサラダ■ たいみそ		
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
ハヤシライス●■ サラダ (カリフラワー・カニカマ) ※●■ コンソメスープ (チンゲン菜・人参) ●■ メロンムース●	ごはん おやこに 親子煮★ きんぴら 金平ごぼう ほうれん草の磯辺和え	ごはん さば つや 鰯の漬け焼き じゃがいものそぼろあん 味噌汁 (玉葱・わかめ)	ごはん とりにく 鶏肉のにんにく醤油焼き■ あおな 青菜の煮浸し かぼちゃ 南瓜のサラダ★ みそしる 味噌汁 (大根・人参)	ソース焼きそば★■ ぎょうざ 餃子★●■ ちゅうか 中華スープ (卵・絹さや) ★ 杏仁豆腐●	ごはん もりあ フライ盛り合わせ★●■ だいこん 大根の煮物■ あおな 青菜のポン酢和え		
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18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■ もやしのナムル ちゅうか はくさい きぬ 中華スープ (白菜・絹さや) おうとうかん 黄桃缶	ウインナーピラフ★●■※ キャベツのツナサラダ★ コーンスープ●■ りんごムース●	ごはん とりにく なんぶや 鶏肉の南部焼き ひじきの炒り豆腐★ ほうれん草のなめたけ和え■ 味噌汁 (もやし・油揚げ)	ごはん かれいからあ 鰯の唐揚げ★●■ あおな たまご いた 青菜と玉子の炒め★● はなやさい 花野菜のサラダ★■ みそしる かほちゃん こねぎ 味噌汁 (南瓜・小葱)	ごはん チキンチャップ●■ いも さつまいのバター醤油煮● はくさい すしゅうわあ 白菜の酢醤油和え コンソメスープ (ほうれん草・えのき) ●■	ごはん きのこ ポークソテー茸ソース■ だいこん あぶらあ にもの 大根と油揚げの煮物 あおな 青菜のおかか和え うめ 梅びしお		
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
ごはん とりにく にこ 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・玉葱) ★●■ ジャムヨーグルト●	ごはん さわら みそや 鰯の味噌焼き ビーフンの炒め物 あおな ひた 青菜のお浸し じる どうふ こねぎ すまし汁 (豆腐・小葱)	クリームスパゲティー●■ ミモザサラダ★■ コンソメスープ (ほうれん草・ベーコン) ★●■ プリン●	ごはん ぶたにく いた 豚肉のガーリック炒め きりばし大根の煮物 もやしの辛子和え 味噌汁 (麩・絹さや) ■	ま一ほどん 麻婆丼■ あおな 青菜とベーコンの炒め物 ちゅうか 中華スープ (もやし・わかめ) オレンジゼリー	ごはん とりにく や 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		
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	
26日	27日	28日	29日	30日	31日		
ごはん とりてん 鶏天★■ インゲンの胡麻和え みそしる 味噌汁 (キャベツ・しめじ) かん パイン缶	ごはん あつあ 厚揚げのオイスター炒め■ もやしの中華和え ちゅうか 中華スープ (春雨・小葱)	ひじにく 担肉カレー●■ シーザーサラダ★● コンソメスープ (白菜・絹さや) ●■ うめ 梅ゼリー	ごはん やながわふう 柳川風★ はくさい きぬ カリフラワーの炒め物 あまび あ キャベツの甘酢和え■ みそしる 味噌汁 (チンゲン菜・油揚げ)	ごはん なんばんづ ホキの南蛮漬け さといも とき に 里芋の土佐煮 あおな からあ 青菜の辛子和え■ みそしる どうふ 味噌汁 (豆腐・わかめ)	ごはん とりにく 鶏肉のソテーオニオンソース■ フライドポテト キャベツのサラダ★■ ようなしかん 洋梨缶		
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	

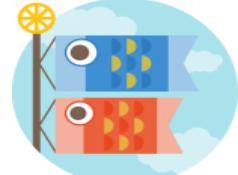
★印は卵、※はエビ・カニ、●は乳製品、■小麦が入っているメニューです

日曜日の昼食は外注のお弁当です

軟菜食

しんよこはま地域活動ホーム

令和 7年 5月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日
						
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
ハヤシライス★●■ サラダ（カリフラワー・はんぺん）★■ コンソメスープ（チンゲン菜・人参）●■ メロンムース●	ごはん おやこに 親子煮★ きんぴら大根 うれん草の和え物 すまし汁（麩・小葱）■	ごはん さば つ や 鰯の漬け焼き★■ じゃがいものそぼろあん 味噌汁（玉葱・わかめ） 梅びしお	ごはん とりにく 鶏肉のにんにく醤油焼き★■ あおな 青菜の煮浸し★■ かぼちゃ 南瓜のサラダ★ みそしる 味噌汁（大根・人参）	ソース焼きそば★■ソバ ぎょうざ 飯子★●■ ちゅうか 中華スープ（卵・絹さや）★ あんにんどうふ 杏仁豆腐●	ごはん もりあ フライ盛り合わせ★●■ だいこん 大根の煮物★■ あおな 青菜のポン酢和え かん パイン缶	
エネルギー 646 kcal	エネルギー 596 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 579 kcal	エネルギー 636 kcal	エネルギー 613 kcal	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18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） とうとうかん 黄桃缶	ウインナーピラフ★●■※ キャベツのサラダ★■ コーンスープ●■ りんごムース●	ごはん とりにく なんぶや 鶏肉の南部焼き★ いり 炒り豆腐★ ほうれん草の和え物★■ みそしる 味噌汁（玉葱・小松菜）	ごはん しろみさかな からあ 白身魚の唐揚げ★●■ あおな たまご いた 青菜と玉子の炒め★● はなやさい 花野菜のサラダ★■ みそしる かぼちゃ こねぎ 味噌汁（南瓜・小葱）	ごはん チキンチャップ★●■ いも さつま芋のバター醤油煮● はくさい すしょゆ あ 白菜の酢醤油和え コンソメスープ（ほうれん草・玉葱）●■	ごはん わふう ポークソテー和風ソース★ だいこん 大根の煮物 あおな あ もの 青菜の和え物 うめ 梅びしお	
エネルギー 595 kcal	エネルギー 562 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 577 kcal	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
ごはん とりにく にこ 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・玉葱）★●■ ジャムヨーグルト●	ごはん さわら みそ や 鰯の味噌焼き★■ ビーフンの炒め物★● あおな 青菜のお浸し すまし汁（豆腐・小葱）	クリームスパゲティー●■ ミモザサラダ★■ コンソメスープ（ほうれん草・人参）●■ プリン●	ごはん ぶたにく いた もの 豚肉のガーリック炒め★ だいこん にもの ほうれん草の和え物 みそしる ふ きぬ 味噌汁（麩・絹さや）■	ま一ぱどん 麻婆丼■ あおな いた もの 青菜の炒め物★● ちゅうか 中華スープ（わかめ・絹さや） オレンジゼリー	ごはん とりにく や 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	
エネルギー 604 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 629 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 628 kcal	
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
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） かん パイン缶	ごはん とうふ 豆腐のオイスター炒め★■ 焼壳★●■ 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 拡肉カレー●■ シーザーサラダ★● コンソメスープ（白菜・絹さや）●■ うめ 梅ゼリー	ごはん やながわふう 柳川風★ カリフラワーの炒め物 あまび あ 甘酢和え★■ みそしる 味噌汁（チンゲン菜・人参）	ごはん しろみさかな なんばんづ 白身魚の南蛮漬け★■ さといも にもの 里芋の煮物 あおな あ もの 青菜の和え物★■ みそしる とうふ 味噌汁（豆腐・わかめ）	ごはん とりにく 鶏肉のソテーオニオンソース★ いも ふかし芋 キャベツのサラダ★■ ようなしかん 洋梨缶	
エネルギー 598 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 591 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 565 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

日曜日の昼食は外注のお弁当です