

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■ ひじきの煮物 だいこん 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 にこ 煮込みハンバーグ★●■ さつま芋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 612 kcal	エネルギー 607 kcal	エネルギー 606 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 すまし汁 (麩・小葱) ■	ごはん さば つけ や 鯖の漬け焼き じゃがいものそぼろあん みそしる 味噌汁 (玉葱・わかめ) きんぴら 桜漬け	ごはん とりく 鶏肉のにんにくしょうゆ焼き■ 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) ★ あんじょう豆腐 杏仁豆腐●	ごはん 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 パイン缶	
エネルギー 630 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 641 kcal	エネルギー 644 kcal	エネルギー 614 kcal	エネルギー 627 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 中華スープ (白菜・絹さや) おうとうかん 黄桃缶	ウィンナーピラフ★●■※ 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 とりく 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■ みそしる 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 青菜と玉子の炒め★● はなやさい 花野菜のサラダ★■ みそしる 味噌汁 (南瓜・小葱)	ごはん チキンチャップ●■ さつま芋のバター醤油煮● はなやさい 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 ポークソテー★ だいこん 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 607 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 612 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー 643 kcal	
19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
ごはん とりく 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 (たまご・玉葱) ★●■ ジャムヨーグルト●	ごはん さくら みそや 鱈の味噌焼き ピーマンの炒め物 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●■ 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 豚肉のガーリック炒め きりぼしだいこん 切干大根の煮物 もやしの辛子和え みそしる 味噌汁 (麩・絹さや) ■	まーぼん 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 とりく 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 622 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 644 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 646 kcal	エネルギー 643 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) パイン缶	ごはん あつあ 厚揚げのオイスター炒め■ しゅうまい 焼売★●■ もやしの中華和え ちゅうか 中華スープ (春雨・小葱)	ひきにく 挽肉カレー●■ 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 やがわふう 柳川風★ カリフラワーの炒め物 キャベツの甘酢和え■ みそしる 味噌汁 (チンゲン菜・油揚げ)	ごはん なんばんづ ホキの南蛮漬け さいも 里芋の土佐煮 あおな 青菜の辛子和え■ みそしる 味噌汁 (豆腐・わかめ)	ごはん とりく 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 644 kcal	エネルギー 640 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 601 kcal	エネルギー 630 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
			ごはん チキンジンジャー★ ひじきの煮物 大根のサラダ★ 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★●■ さつま芋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 597 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 638 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 親子煮★ 金平大根 ほうれん草の和え物 すまし汁 (麴・小葱) ■	ごはん 鯖の漬焼き★■ 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 鶏肉ののににく醤油焼き★■ 青菜の煮浸し★■ 南瓜のサラダ★ 味噌汁 (大根・人参)	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 フライ盛り合わせ★●■ 大根の煮物★■ 青菜のポン酢和え 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 豚肉と春雨の炒め物★ 青菜のナムル 中華スープ (白菜・絹さや) 黄桃缶	ウィンナーピラフ★●■※ キャベツのサラダ★■ コーンスープ●■ りんごムース●	ごはん 鶏肉の南部焼き★ 炒り豆腐★ ほうれん草の和え物★■ 味噌汁 (玉葱・小松菜)	ごはん 白身魚の唐揚げ★●■ 青菜と玉子の炒め★● 花野菜のサラダ★■ 味噌汁 (南瓜・小葱)	ごはん チキンチャップ★●■ さつま芋のバター醤油煮● 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 ポークソテー和風ソース★ 大根の煮物 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 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 鯖の味噌焼き★■ ビーフンの炒め物★● 青菜のお浸し すまし汁 (豆腐・小葱)	クリームスパゲティ●■ 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 豚肉のガーリック炒め★ 大根の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 (麴・絹さや) ■	麻婆丼■ 青菜の炒め物★● 中華スープ (わかめ・絹さや) オレンジゼリー	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	
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 鶏天★■ 青菜の胡麻和え 味噌汁 (キャベツ・玉葱) パイン缶	ごはん 豆腐のオイスター炒め★■ 焼売★●■ ほうれん草の中華和え 中華スープ (春雨・小葱)	ひき肉カレー●■ シーザーサラダ★● コンソメスープ (白菜・絹さや) ●■ 梅ゼリー	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・人参)	ごはん 白身魚の南蛮漬け★■ 里芋の煮物 青菜の和え物★■ 味噌汁 (豆腐・わかめ)	ごはん 鶏肉のソテーオニオンソース★ ふかし芋 キャベツのサラダ★■ 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