しんよこはま地域活動ホーム　　令和　７年　６月 昼食献立表　　軟菜食

月	火	水	木	金	土	日
						１日
２日	３日	４日	５日	６日	７日	８日
ごはん 鶏肉の照り焼き★ かぶの煮物 さつま芋のサラダ★■ 味噌汁（大根・わかめ）	あんかけ焼きそば★■※ソバ 春巻き■ 中華スープ（白菜・小葱） 杏仁豆腐●	ごはん 白身魚フライとコロッケ★●■ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁（玉葱・絹さや） のりの佃煮■	豚丼★ 青菜の炒め物★ 胡瓜とはんぺんのおろし和え★■ 味噌汁（麩・わかめ）■	ごはん 酢鶏★ 青菜の中華和え★■ 中華スープ（卵・小葱）★ 黄桃缶	ごはん 松風焼き★ 金平大根 ほうれん草の甘酢和え★■ 梅びしお	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 631 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal	
９日	１０日	１１日	１２日	１３日	１４日	１５日
ごはん 鯖の香味焼き★■ 南瓜の甘煮 ほうれん草のお浸し すまし汁（麩・小葱）■	シンガポールライス★■ 野菜の中華炒め 中華スープ（春雨・人参） ジャムヨーグルト●	ごはん 煮込みハンバーグ★●■ ブロッコリーのソテー★● スパゲティサラダ★■ コンソメスープ（キャベツ・絹さや）●■	ごはん 鶏肉のソテーおろしポン酢★ 豆腐の煮物 青菜の菜種和え★ 味噌汁（里芋・玉葱）	ポークカレー★●■ サラダ（キャベツ・はんぺん）★■ コンソメスープ（小松菜・人参）●■ 青りんごゼリー	ごはん 白身魚の磯辺揚げ★■ 青菜の炒め物 南瓜のサラダ★■ 白桃缶	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 632 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal	
１６日	１７日	１８日	１９日	２０日	２１日	２２日
ごはん 八宝菜★■※ 焼売★●■ 中華スープ（卵・絹さや）★ みかん缶	ごはん チキン南蛮★■ 青菜の和え物 味噌汁（豆腐・小葱） 梅びしお	スパゲティナポリタン★●■ 玉子サラダ（キャベツ・カリフラワー）★●■ コンソメスープ（じゃがいも・人参）●■ パイナップルムース●	ごはん 白身魚のバター醤油焼き★●■ けんちん煮 大根サラダ★■ 味噌汁（玉葱・ほうれん草）	三色丼★ 春雨の炒め物★■ 味噌汁（里芋・絹さや） 洋なし缶	ごはん 鶏肉の南部焼き★■ 豆腐の煮物 白菜のゆかり和え たいみそ	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal	
２３日	２４日	２５日	２６日	２７日	２８日	２９日
ごはん 豚肉の味噌だれ炒め★ 茄子の揚げ浸し 青菜の和風マヨ和え★■ すまし汁（豆腐・絹さや）	ごはん 白身魚のタルタル焼き★■ 鶏じゃが キャベツの酢の物 味噌汁（小松菜・人参）	茶飯 鶏肉の治部煮★ ブロッコリーの和え物★●■ 味噌汁（玉葱・わかめ） みかん缶	ビビンバ丼★■ 玉子豆腐のあんかけ★■ 味噌汁（大根・わかめ） ピーチゼリー	ごはん 親子煮★ 金平大根 白菜の和え物 味噌汁（南瓜・小葱）	ごはん ポークソテートマトソース★●■ 和風スパゲティソテー★■ 花野菜サラダ★ りんご缶	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 630 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal	
３０日						
ごはん チキンピカタ★■ カリフラワーのカレー煮★●■ はんぺんサラダ★■ コンソメスープ(ほうれん草・人参)●■						
ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 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