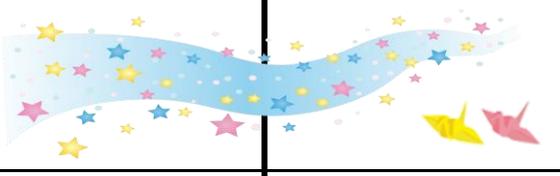


軟菜食

しんよこはま地域活動ホーム

令和 7年 7月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	ジャーチャー ^{めん} ★■ソバ しゅうまい 焼売★●■ ちゅうか 中華スープ (チンゲン菜・玉葱) あんにんどうふ 杏仁豆腐●	ごはん ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め★ だいこん にももの 大根の煮物 ほうれん草 ^{そう あのもの} の和え物 みそしる 味噌汁 (じゃがいも・わかめ)	ごはん しるみぎかな わふう 白身魚の和風ムニエル★■ あおな いたもの 青菜の炒め物★ かぼちゃ 南瓜のサラダ★■ みそしる 味噌汁 (豆腐・絹さや)	ハヤシライス★●■ ミモザサラダ (キャベツ・きゅうり) ★● コンソメスープ (カリフラワー・人参) ●■ ジャムヨーグルト●	ごはん おどり 蒸し鶏のごまだれソース★ ビーフンソテー★● ほうれん草 ^{そう あのもの} の和え物 たいみそ	
	エネルギー 620 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 584 kcal	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
ちらし ^{ずし} 寿司★■ なす 茄子のそぼろあんかけ すまし ^{じる} 汁 (そうめん・人参) ■ わらびもち ^{ふう} 風	ごはん とりにく て 鶏肉の照り焼き★ だいこん いに 大根の炒り煮★■ きゅうり すのもの 胡瓜の酢の物 みそしる 味噌汁 (里芋・麩) ■	ごはん さわら みそに 鯖の味噌煮★■ とうふ 豆腐チャンプル★ ほうれん草 ^{そう あのもの} の和え物 すまし ^{じる ふ こねぎ} 汁 (麩・小葱) ■	ごはん まーぼーはるさめ 麻婆春雨★ ちゅうか 里芋のあんかけ★■ ちゅうか たまごきぬ 中華スープ (卵・絹さや) ★ おうとうかん 黄桃缶	ごはん とりにく 鶏肉のクリームソース★●■ ジャーマンポテト★ コンソメスープ (小松菜・人参) ●■ あお 青りんごゼリー	ごはん しるみぎかな 白身魚のマリネ★■ あおな 青菜のソテー● わふう ブロッコリーの和風マヨ和え★■ よう かん 洋なし缶	
エネルギー 602 kcal	エネルギー 585 kcal	エネルギー 606 kcal	エネルギー 617 kcal	エネルギー 618 kcal	エネルギー 618 kcal	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん とりにく やさい 鶏肉と野菜のオイスター炒め★ きょうざ 餃子★●■ ほうれん草 ^{そう ちゅうかあ} の中華和え ちゅうか たまご こねぎ 中華スープ (卵・小葱) ★	ひきにく なつやさい 挽肉と夏野菜のカレー●■ きゅうり サラダ (キャベツ・胡瓜) ★ コンソメスープ (絹さや・わかめ) ●■ かん みかん缶	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★● だいこん に 大根のつや煮 カリフラワーのフレンチ和え★ みそしる 味噌汁 (ほうれん草・たまねぎ)	スパゲティマトソース★●■ 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) ●■ りんごムース●	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き★■ じゃが芋のそぼろあん みそしる ふ こねぎ 味噌汁 (麩・小葱) ■ たいみそ	ごはん とりにく しょうがじょうゆや 鶏肉の生姜醤油焼き★ ひじきの煮物★■ さつまいも ^{うめ} サラダ★■ 梅びしお	
エネルギー 643 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 563 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 577 kcal	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん ハンバーグ★●■ たまご あおな いたもの 玉子と青菜の炒め物★●■ ブロッコリーのお浸し みそしる だいこん 味噌汁 (大根・わかめ)	ぶたどん 豚丼★ カリフラワーの青じそ和え★■ みそしる さいとも こまつな 味噌汁 (里芋・小松菜) はくとうかん 白桃缶	ごはん さわら ごま みそ や 鯖の胡麻味噌焼き★■ とうふ にももの 豆腐の煮物 ほうれん草 ^{そう わふう} の和風マヨ和え★■ すまし ^{じる ふ こねぎ} 汁 (麩・小葱) ■	ごはん タンドリーチキン★● かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮 キャベツのサラダ★ コンソメスープ (じゃがいも・絹さや) ●■	ごはん とんかつ★●■ ブロッコリーのガーリックソテー★ ほうれん草 ^{そう あのもの} の和え物★■ おうとうかん 黄桃缶		
エネルギー 588 kcal	エネルギー 585 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 602 kcal		エネルギー 631 kcal
28日	29日	30日	31日			
ごはん しるみぎかな てん 白身魚の天ぷら★■ だいこん とりにく にももの 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草 ^{そう ごま あ} の胡麻和え みそしる とうふ こねぎ 味噌汁 (豆腐・小葱)	ごはん む とり 蒸し鶏のあんかけ★ あおな えび いたもの 青菜と海老の炒め物★■※ はくさい 白菜のゆかり和え みそしる とうふ 味噌汁 (わかめ・豆腐)	ごはん スペニッシュオムレツ★●■ わふう 和風スパゲティソテー★■ ひじきのサラダ★● コンソメスープ (小松菜・玉葱) ●■	ごはん ぶたにく いた 豚肉のたれ炒め★ とうふ にももの 豆腐の煮物 わかめとキャベツのサラダ★■ すまし ^{じる ふ きぬ} 汁 (麩・絹さや) ■			
エネルギー 607 kcal	エネルギー 576 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 558 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