しんよこはま地域活動ホーム

令和7年　9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
ごはん 豚肉と白菜のとろみ炒め★ 春雨サラダ★ 中華スープ（豆腐・小葱） りんごムース●	ごはん 鶏肉のソテーおろしポン酢★ ほうれん草のソテー★● ブロッコリーの和風マヨ和え★■ 味噌汁（玉葱・絹さや）	豚丼★ 大根とはんぺんの煮物★■ キャベツのサラダ★ 味噌汁（里芋・小松菜）	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き★■ 炒り豆腐★ ほうれん草の胡麻和え すまし汁（麸・小葱）■	ソース焼きそば★●■ﾂﾊﾞ 焼売★●■ 中華スープ（卵・チンゲン菜）★ 杏仁豆腐●	ごはん 豚肉の南部焼き★ さつまいもの甘煮 青菜の和え物 たいみそ	
ｴﾈﾙｷﾞｰ　633　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　586　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　574　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　602　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　648　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　610　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ごはん 煮込みハンバーグ★●■ 南瓜のサラダ★■ コンソメスープ（キャベツ・人参）●■ ジャムヨーグルト●	ごはん 鰆のバター醤油焼き★●■ ひじきの煮物 青菜の和え物★●■ 味噌汁（大根・ほうれん草）	ごはん 鶏肉の唐揚げ★ カリフラワーのサラダ コンソメスープ（白菜・人参）●■ マスカットゼリー	ごはん 肉じゃが★ ほうれん草の菜種和え★ 味噌汁（豆腐・わかめ） パイン缶	ゆかりごはん 松風焼き★ 金平大根 キャベツの酢味噌和え★■ すまし汁（麸・小松菜）■	ごはん 鯖の香味焼き★■ 豆腐の煮物 青菜の和え物 白桃缶	
ｴﾈﾙｷﾞｰ　594　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　551　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　601　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　634　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　573　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　605　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん 麻婆豆腐 餃子★●■ キャベツの中華和え 中華スープ（白菜・絹さや）	和風スパゲティ★●■ 玉子サラダ（カリフラワー・キャベツ）★ コンソメスープ（じゃがいも・小葱）●■ ピーチゼリー	ごはん 豚肉のガーリック炒め★ 里芋の煮物 キャベツの和え物★●■ 味噌汁（ほうれん草・麸）■	ウインナーピラフ※★●■ ふかし芋 大根サラダ★■ コーンスープ●■	ごはん 鶏肉の味噌焼き★● はんぺんの甘辛炒め★■ 青菜のマヨ和え★■ すまし汁（卵・わかめ）★	ごはん 白身魚の唐揚げ★●■ じゃがいものそぼろあんかけ 三色和え（白菜・ほうれん草・人参） のりの佃煮	
ｴﾈﾙｷﾞｰ　613　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　603　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　593　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　566　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　610　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　614　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ごはん 鶏肉の治部煮★ 青菜の和え物★■ 味噌汁（玉葱・小葱） 黄桃缶	ごはん 千草焼き★ 豆腐の煮物 白菜の酢の物 味噌汁（麸・小葱）■	五目チャーハン★ 茄子のオイスター炒め★ 中華スープ（チンゲン菜・春雨） 青りんごゼリー	ごはん 鯖の塩焼き★■ 南瓜の煮物 キャベツののり和え 味噌汁（豆腐・絹さや）	ごはん チキンチャップ★●■ スパゲティサラダ★■ コンソメスープ（ほうれん草・卵）★●■ たいみそ	ごはん 豚肉の生姜炒め★ はんぺんの煮物★■ 白菜の胡麻ポン酢和え パイン缶	
ｴﾈﾙｷﾞｰ　553　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　583　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　585　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　615　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　602　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　572　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　kcal
29日	30日					
ちらし寿司★■ 豆腐のそぼろ煮 味噌汁（麸・チンゲン菜）■ ピーチムース●	ごはん デミグラスハンバーグ★●■ ほうれん草のソテー★ スパゲティサラダ★●■ コンソメスープ（白菜・絹さや）●■					
ｴﾈﾙｷﾞｰ　557　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　621　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　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