

普通食

しんよこはま地域活動ホーム

令和 7年 11月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土 1日	日 2日
						ごはん つくね焼き★■ ちくわ あまからいた 竹輪の甘辛炒め■ はくさい 白菜のサラダ★ さくらづ 桜漬
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
焼きうどん■ 野菜コロッケ★●■ 中華スープ(卵・絹さや)★ ピーチムース● エネルギー 609 kcal	ごはん 鯛の香味焼き じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁(豆腐・ほうれん草) プリン● エネルギー 606 kcal	おやこどん 親子丼★ ひじきのサラダ★● なめ茸和え 味噌汁(玉葱・わかめ) エネルギー 605 kcal	ごはん 鶏肉のコーンマヨ焼き★■ 里芋のおかか煮 大根サラダ 味噌汁(もやし・わかめ) エネルギー 634 kcal	ポークカレー●■ 玉子のサラダ★● コンソメスープ(白菜・ベーコン)★● パニラババロア● エネルギー 653 kcal	しんよこ地活の 秋まつり2025 エネルギー kcal	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 鶏肉のクリームソース●■ 南瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ★ コンソメスープ(玉葱・絹さや)● エネルギー 624 kcal	ビビンバ丼 じゃがいもの炒り煮★■ 中華スープ(春雨・ほうれん草) ジャムヨーグルト● エネルギー 612 kcal	ごはん 鶏肉の照り焼き 青菜の炒め物★● 茄子の揚げ浸し 味噌汁(大根・小葱) エネルギー 635 kcal	ごはん ポークソテーオニオンソース★●■ 根菜の煮しめ 青菜ののり和え 味噌汁(麩・小葱)■ エネルギー 630 kcal	ごはん 鱈の甘酢あんかけ■ ビーフソテー★● 中華スープ(白菜・わかめ) 杏仁豆腐● エネルギー 642 kcal	ごはん スパニッシュオムレツ★● ブロッコリーのソテー★● キャベツのツナサラダ りんご缶 エネルギー 613 kcal	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
チキンピラフ★● フライドポテト 胡麻ドレッシングサラダ★● コーンスープ●■ エネルギー 613 kcal	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ★●■ 金平ごぼう ほうれん草の生姜和え■ 味噌汁(麩・葱)■ エネルギー 603 kcal	ごはん 鯖の漬け焼き ひじきの煮物 味噌汁(白菜・しめじ) パイン缶 エネルギー 634 kcal	ごはん 酢鶏 焼売★●■ 青菜の中華和え 中華スープ(卵・絹さや)★ エネルギー 636 kcal	和風スパゲティ★●■ 南瓜のサラダ★ コンソメスープ(キャベツ・人参)● パナナムース● エネルギー 621 kcal	ごはん とんかつ★●■ 里芋のカニ風味あんかけ★■※ カリフラワーのドレッシング和え★ のりの佃煮 エネルギー 628 kcal	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん 鱈の和風ステーキ■ 切干大根の煮物 インゲンの胡麻和え 味噌汁(豆腐・小葱) エネルギー 601 kcal	ごはん 鶏肉の葱塩炒め★ さつまいもの煮物 青菜のポン酢和え 味噌汁(玉葱・油揚げ) エネルギー 619 kcal	ごはん 柳川風★ キャベツのおかか和え■ 味噌汁(大根・わかめ) いちごゼリー エネルギー 608 kcal	ごはん 麻婆豆腐 青菜の炒め物 もやしのナムル 中華スープ(卵・絹さや)★ エネルギー 613 kcal	チキンカレー●■ シーザーサラダ★● コンソメスープ(玉葱・ベーコン)★● りんごムース● エネルギー 614 kcal	ごはん 鱈の竜田揚げ★● 根菜の煮物 キャベツの甘酢和え 白桃缶 エネルギー 610 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