

軟菜食

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★■ はんぺんの甘辛炒め★■ 白菜のサラダ★ 梅びしお エネルギー 602 kcal	
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 616 kcal	ごはん 白身魚の香味焼き★■ 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 570 kcal	親子丼★ ひじきのサラダ★● 青菜の和え物 味噌汁(玉葱・わかめ) エネルギー 580 kcal	ごはん 鶏肉のコーンマヨ焼き★ 里芋の煮物 大根サラダ★■ 味噌汁(キャベツ・わかめ) エネルギー 604 kcal	ポークカレー★●■ 玉子のサラダ★● コンソメスープ(白菜・人参)● パナラバロア● エネルギー 647 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 598 kcal	ビビンバ★ 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 622 kcal	ごはん 鶏肉の照り焼き★ 青菜の炒め物★ 茄子のお浸し 味噌汁(大根・小葱) エネルギー 594 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 582 kcal	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ★■ 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 615 kcal	ごはん スパニッシュオムレツ★● ブロッコリーのソテー★ キャベツのサラダ★■ りんご缶 エネルギー 573 kcal	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
チキンピラフ★●■ ふかし芋 胡麻ドレッシングサラダ★●■ コーンスープ●■ エネルギー 551 kcal	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ★●■ 金平大根 ほうれん草の生姜和え★■ 味噌汁(麩・絹さや)■ エネルギー 561 kcal	ごはん 鯖の漬け焼き★■ ひじきの煮物 味噌汁(白菜・わかめ) パイン缶 エネルギー 576 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 581 kcal	ごはん とんかつ★●■ 里芋のあんかけ★■ 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 627 kcal	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん 鯖の和風ステーキ★■ 大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(豆腐・小葱) エネルギー 591 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・絹さや) エネルギー 579 kcal	ごはん 柳川風★ キャベツの和え物★■ 味噌汁(大根・わかめ) いちごゼリー エネルギー 641 kcal	ごはん 麻婆豆腐 青菜の炒め物★ キャベツのナムル 中華スープ(卵・絹さや)★ エネルギー 628 kcal	チキンカレー★●■ シーザーサラダ★● コンソメスープ(絹さや・はんぺん)★●■ りんごムース● エネルギー 623 kcal	ごはん 鱸の竜田揚げ★●■ 根菜の煮物 キャベツの甘酢和え 白桃缶 エネルギー 605 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