



普通食

しんよこはま地域活動ホーム

令和 6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	7日	
<p>ごはん</p> <p>チキンピカタ★■</p> <p>ツナサラダ (キャベツ・きゅうり) ★</p> <p>コンソメスープ (ほうれん草・人参) ●■</p> <p>パイン缶</p> <p>エネルギー 624 kcal</p>	<p>ジャージャー麺★■</p> <p>焼売★●■</p> <p>中華スープ (チンゲン菜・玉葱)</p> <p>杏仁豆腐●</p> <p>エネルギー 648 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉の生姜炒め★</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>ほうれん草のなめたけ和え■</p> <p>味噌汁 (じゃがいも・わかめ)</p> <p>エネルギー 615 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鰹の和風ムニエル■</p> <p>青菜の炒め物</p> <p>南瓜のサラダ★</p> <p>味噌汁 (豆腐・絹さや)</p> <p>エネルギー 600 kcal</p>	<p>ちらし寿司★■</p> <p>揚げ茄子のそぼろあん</p> <p>すまし汁 (そうめん・花麩) ■</p> <p>水ようかん</p> <p>エネルギー 646 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>蒸し鶏のごまだれソース</p> <p>ビーフソテー★●</p> <p>ほうれん草のおかか和え</p> <p>たいみそ</p> <p>エネルギー 609 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉の南部焼き</p> <p>冬瓜と厚揚げの煮物</p> <p>白菜の青じそ和え■</p> <p>白桃缶</p> <p>エネルギー 621 kcal</p>	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
<p>ごはん</p> <p>鶏肉の照り焼き■</p> <p>レンコンの炒り煮★■</p> <p>もやしの酢の物</p> <p>味噌汁 (里芋・油揚げ)</p> <p>エネルギー 648 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鰹の味噌煮</p> <p>豆腐チャンプル★</p> <p>ほうれん草の磯辺和え</p> <p>すまし汁 (麩・小葱) ■</p> <p>エネルギー 600 kcal</p>	<p>ハヤシライス●■</p> <p>ミモザサラダ (キャベツ・きゅうり) ★●■</p> <p>コンソメスープ (カリフラワー・人参) ●■</p> <p>ジャムヨーグルト●</p> <p>エネルギー 605 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>麻婆春雨</p> <p>里芋のカニあんかけ★■※</p> <p>中華スープ (卵・絹さや) ★</p> <p>黄桃缶</p> <p>エネルギー 609 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のクリームソース●■</p> <p>ジャーマンポテト★●</p> <p>コンソメスープ (小松菜・人参) ●■</p> <p>青りんごゼリー</p> <p>エネルギー 641 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>ホキのマリネ■</p> <p>青菜のソテー●</p> <p>ブロッコリーの和風マヨ和え■</p> <p>洋なし缶</p> <p>エネルギー 620 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>つくね焼き★■</p> <p>さつま揚げの煮物★■</p> <p>もやしのサラダ★●■</p> <p>のりの佃煮■</p> <p>エネルギー 609 kcal</p>	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
<p>ごはん</p> <p>八宝菜★※</p> <p>餃子★●■</p> <p>青菜の中華和え</p> <p>中華スープ (卵・小葱) ★</p> <p>エネルギー 618 kcal</p>	<p>挽肉カレー●■</p> <p>ハムサラダ (キャベツ・きゅうり) ★●■</p> <p>コンソメスープ (豆腐・わかめ) ●■</p> <p>みかん缶</p> <p>エネルギー 620 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉の唐揚げ★●■</p> <p>大根のつや煮</p> <p>カリフラワーのフレンチ和え★</p> <p>味噌汁 (ほうれん草・玉葱)</p> <p>エネルギー 629 kcal</p>	<p>スパゲティトマトソース★●■</p> <p>サラダ (レタス・カニカマ) ★■※</p> <p>コンソメスープ (チンゲン菜・人参) ●■</p> <p>キャラメルプリン●</p> <p>エネルギー 649 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鰹の塩焼き</p> <p>ごぼうの炒め煮</p> <p>味噌汁 (麩・葱) ■</p> <p>かっぱ漬■</p> <p>エネルギー 638 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉の生姜醤油焼き</p> <p>ひじきの煮物★■</p> <p>さつまいもサラダ★</p> <p>梅びしお</p> <p>エネルギー 606 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉のおろしポン酢</p> <p>里芋と竹輪の煮物■</p> <p>ほうれん草のゴマドレ和え★●■</p> <p>りんご缶</p> <p>エネルギー 605 kcal</p>	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
<p>ごはん</p> <p>ハンバーグ★●■</p> <p>玉子と青菜の炒め物★●■</p> <p>オクラのお浸し</p> <p>味噌汁 (大根・油揚げ)</p> <p>エネルギー 607 kcal</p>	<p>豚丼</p> <p>もやしの青じそ和え■</p> <p>味噌汁 (里芋・小松菜)</p> <p>白桃缶</p> <p>エネルギー 644 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鰹の胡麻味噌焼き</p> <p>がんもの煮物</p> <p>ほうれん草のおかかマヨ和え★</p> <p>すまし汁 (麩・小葱) ■</p> <p>エネルギー 607 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>タンドリーチキン●</p> <p>南瓜の甘煮</p> <p>コールスローサラダ★■</p> <p>コンソメスープ (じゃがいも・絹さや) ●■</p> <p>エネルギー 603 kcal</p>	<p>五目チャーハン★●■</p> <p>野菜の中華炒め■</p> <p>中華スープ (チンゲン菜・人参)</p> <p>ストロベリーゼリー</p> <p>エネルギー 637 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>とんかつ★●■</p> <p>ブロッコリーのガーリックソテー★●</p> <p>ほうれん草のカニカマ和え★■※</p> <p>黄桃缶</p> <p>エネルギー 625 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉と野菜のオイスター炒め</p> <p>青菜の煮浸し</p> <p>大根のサラダ★●■</p> <p>たいみそ</p> <p>エネルギー 601 kcal</p>	
29日	30日	31日					
<p>ごはん</p> <p>鰹の天ぷら★●■</p> <p>大根と鶏肉の煮物</p> <p>ほうれん草の胡麻和え</p> <p>味噌汁 (豆腐・葱)</p> <p>エネルギー 600 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>蒸し鶏のあんかけ</p> <p>青菜と海老の炒め物※</p> <p>白菜のゆかり和え</p> <p>味噌汁 (わかめ・油揚げ)</p> <p>エネルギー 602 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>スパニッシュオムレツ★●■</p> <p>和風スパゲティソテー★●■</p> <p>ひじきのサラダ★●■</p> <p>コンソメスープ (小松菜・人参) ●■</p> <p>エネルギー 604 kcal</p>	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 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

軟菜食

しんよこはま地域活動ホーム

令和 6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	7日	
<p>ごはん</p> <p>チキンピカタ★■</p> <p>サラダ (キャベツ・はんぺん) ★■</p> <p>コンソメスープ (ほうれん草・人参) ●■</p> <p>パイン缶</p> <p>エネルギー 578 kcal</p>	<p>ジャージャー麺★●■ソバ</p> <p>焼売★●■</p> <p>中華スープ (チンゲン菜・玉葱)</p> <p>杏仁豆腐●</p> <p>エネルギー 612 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉の生姜炒め★</p> <p>大根の煮物</p> <p>ほうれん草の和え物</p> <p>味噌汁 (じゃがいも・わかめ)</p> <p>エネルギー 589 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>白身魚の和風ムニエル★■</p> <p>青菜の炒め物★●</p> <p>南瓜のサラダ★</p> <p>味噌汁 (豆腐・絹さや)</p> <p>エネルギー 558 kcal</p>	<p>ちらし寿司★■</p> <p>茄子のそぼろあん</p> <p>すまし汁 (そうめん・花麩) ■</p> <p>水ようかん</p> <p>エネルギー 589 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>蒸し鶏のごまだれソース★</p> <p>ビーフソテー★●</p> <p>ほうれん草の和え物</p> <p>たいみそ</p> <p>エネルギー 584 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉の南部焼き★</p> <p>冬瓜と豆腐の煮物</p> <p>白菜の青じそ和え■</p> <p>白桃缶</p> <p>エネルギー 570 kcal</p>	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
<p>ごはん</p> <p>鶏肉の照り焼き★■</p> <p>大根の炒り煮★■</p> <p>きゅうりの酢の物</p> <p>味噌汁 (里芋・わかめ)</p> <p>エネルギー 578 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鰯の味噌煮★■</p> <p>豆腐チャンプル★●</p> <p>ほうれん草の和え物</p> <p>すまし汁 (麩・小葱) ■</p> <p>エネルギー 604 kcal</p>	<p>ハヤシライス★●■</p> <p>ミモザサラダ (キャベツ・きゅうり) ★●■</p> <p>コンソメスープ (カリフラワー・人参) ●■</p> <p>ジャムヨーグルト●</p> <p>エネルギー 627 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>麻婆春雨</p> <p>里芋のあんかけ★■</p> <p>中華スープ (卵・絹さや) ★</p> <p>黄桃缶</p> <p>エネルギー 620 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のクリームソース★●■</p> <p>ジャーマンポテト★●</p> <p>コンソメスープ (小松菜・人参) ●■</p> <p>青りんごゼリー</p> <p>エネルギー 617 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>白身魚のマリネ★■</p> <p>青菜のソテー●</p> <p>ブロッコリーの和風マヨ和え★■</p> <p>洋なし缶</p> <p>エネルギー 618 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>つくね焼き★</p> <p>はんぺんの煮物★■</p> <p>カリフラワーのサラダ★●■</p> <p>のりの佃煮■</p> <p>エネルギー 591 kcal</p>	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
<p>ごはん</p> <p>八宝菜★■※</p> <p>餃子★●■</p> <p>青菜の中華和え</p> <p>中華スープ (卵・小葱) ★</p> <p>エネルギー 617 kcal</p>	<p>挽肉カレー●■</p> <p>サラダ (キャベツ・きゅうり) ★●■</p> <p>コンソメスープ (豆腐・わかめ) ●■</p> <p>みかん缶</p> <p>エネルギー 618 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉の唐揚げ★●■</p> <p>大根のつや煮</p> <p>カリフラワーのフレンチ和え★</p> <p>味噌汁 (ほうれん草・玉葱)</p> <p>エネルギー 576 kcal</p>	<p>スパゲティトマトソース★●■</p> <p>サラダ (キャベツ・はんぺん) ★■</p> <p>コンソメスープ (チンゲン菜・人参) ●■</p> <p>キャラメルプリン●</p> <p>エネルギー 563 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鰯の塩焼き★■</p> <p>大根の炒り煮★●</p> <p>味噌汁 (麩・小葱) ■</p> <p>たいみそ</p> <p>エネルギー 560 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のしょうが油焼き★</p> <p>ひじきの煮物★■</p> <p>さつまいもサラダ★</p> <p>梅びしお</p> <p>エネルギー 575 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉のおろしポン酢★</p> <p>里芋とはんぺんの煮物★■</p> <p>ほうれん草のゴマドレ和え★●■</p> <p>りんご缶</p> <p>エネルギー 586 kcal</p>	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
<p>ごはん</p> <p>ハンバーグ★●■</p> <p>玉子と青菜の炒め物★●■</p> <p>ブロッコリーのお浸し</p> <p>味噌汁 (大根・わかめ)</p> <p>エネルギー 588 kcal</p>	<p>豚丼★</p> <p>カリフラワーの青じそ和え★■</p> <p>味噌汁 (里芋・小松菜)</p> <p>白桃缶</p> <p>エネルギー 585 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鰯の胡麻味噌焼き★■</p> <p>豆腐の煮物</p> <p>ほうれん草の和風マヨ和え★</p> <p>すまし汁 (麩・小葱) ■</p> <p>エネルギー 563 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>タンドリーチキン★●</p> <p>南瓜の甘煮</p> <p>コールスローサラダ★■</p> <p>コンソメスープ (じゃがいも・絹さや) ●■</p> <p>エネルギー 589 kcal</p>	<p>五目チャーハン★●</p> <p>野菜の中華炒め★●</p> <p>中華スープ (チンゲン菜・人参)</p> <p>ストロベリーゼリー</p> <p>エネルギー 596 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>とんかつ★●■</p> <p>ブロッコリーのガーリックソテー★●</p> <p>ほうれん草の和え物★■</p> <p>黄桃缶</p> <p>エネルギー 626 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉と野菜のオイスター炒め★</p> <p>青菜の煮浸し</p> <p>大根のサラダ★●■</p> <p>たいみそ</p> <p>エネルギー 576 kcal</p>	
29日	30日	31日					
<p>ごはん</p> <p>白身魚の天ぷら★●■</p> <p>大根と鶏肉の煮物★●■</p> <p>ほうれん草の胡麻和え</p> <p>味噌汁 (豆腐・小葱)</p> <p>エネルギー 610 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>蒸し鶏のあんかけ★</p> <p>青菜と海老の炒め物★■※</p> <p>白菜のゆかり和え</p> <p>味噌汁 (わかめ・ほうれん草)</p> <p>エネルギー 575 kcal</p>	<p>ごはん</p> <p>スパニッシュオムレツ★●■</p> <p>和風スパゲティソテー★●■</p> <p>ひじきのサラダ★●■</p> <p>コンソメスープ (小松菜・人参) ●■</p> <p>エネルギー 600 kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>	<p>エネルギー kcal</p>	

★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