しんよこはま地域活動	ホーム		令和 6年 7月 5	圣食献立表		通食
月	火	水	木	金	±	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
ごはん	ジャージャー 麺★ ■	ごはん	ごはん	^{ずし} ちらし寿司★■	ごはん	ごはん
チキンピカタ★■	^{しゅーまい} 焼売★●■	ぶたにく しょうが いた 豚肉の生姜炒め★	かれい わふう 鰈の和風ムニエル■	_{あなす} 揚げ茄子のそぼろあん	st とり 蒸し鶏のごまだれソース	ぶたにく なんぶや 豚肉の南部焼き
ッ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・· メ		きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物	あおないたもの 青菜の炒め物	すまし汁(そうめん・花麩)■	ピーフンソテー★●	とうがん あつあ にもの 冬瓜と厚揚げの煮物
ファッファ(キャペン・さゆ ブッ)★ コンソメスープ(ほうれん草・人参)●■		そう あ			こーフラッケー★● ほうれん草のおかか和え	ではてきるいの無物 はべきい あお あ 白菜の青じそ和え■
	合仁豆腐♥			水ようかん		
パイン缶	=444° C40 local	みそしる 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	みそしる とうふ きぬ 味噌汁 (豆腐・絹さや)	måtå* CAC local	たいみそ	はくとうかん 白桃缶
エネルキ [*] ー 624 kcal 8日	エネルキ*- 648 kcal 9日	エネルキ [*] - 615 kcal 1 0 日	エネルキ*- 600 kcal 1.1日	エネルキ*ー 646 kcal 12日	エネルキ [*] ー 609 kcal 13日	エネルキ・- 621 kcal 14日
				-		
ごはん とりにく て や	ごはん さわら みそに	ハヤシライス●■	ごはん まーぼーはるさめ	ごはん とりにく	ごはん	ごはん ゃ
とりにく て や 鶏肉の照り焼き■	さわら みそに 鰆の味噌煮 ^{Las} s	ミモザサラダ(キャベツ・きゅうり)★●■	41114	とりにく 鶏肉のクリームソース● ■	ホキのマリネ ■	っくね焼き★■ ************************************
	豆腐チャンプル★	コンソメスープ(カリフラワー・入参)●■		ジャーマンポテト★●	^{あおな} 青菜のソテー●	さつま揚げの煮物★■
もやし の酢の物	そう いそべ あ ほうれん草の磯辺和え	ジャムヨーグルト●	^{ちゅうか} 中華スープ(卵・絹さや)★	コンソメスープ(小松菜・人参)●■	ブロッコリーの和風マヨ和え★■	もやしのサラダ★●■
みそしる さといも あぶらあ 味噌汁(里芋・油揚げ)	すまし汁 (麩・小葱) ■		おうとうかん 黄桃缶	^{あお} りんごゼリー	^{がん} 洋なし缶	のりの佃煮■
エネルキ [*] - 648 kcal	ヹネルキ [*] − 600 kcal	エネルキ [*] - 605 kcal	エネルキ [*] - 609 kcal	エネルキ [*] - 641 kcal	エネルキ*- 620 kcal	エネルキ*- 609 kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ごはん	^{ひきにく} 挽肉カレー●■	ごはん	スパゲティトマトソース★●■	ごはん	ごはん	ごはん
はっぽうさい 八宝菜★※	ハムサラダ(キャベツ・きゅうり)★●■	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★●■	サラダ(レタス・カニカマ) ★ ■※	^{さば しおや} 鯖の塩焼き	とりにく しょうがじょうゆや 鶏肉の生姜醬油焼き	ぶたにく 豚肉のおろしポン酢
	コンソメスープ(豆腐・わかめ)●■		さい にんじん コンソメスープ (チンゲン菜・人参) ●■	114 (m)	^{にもの} ひじきの煮物★■	さといも 5くわ にもの 里芋と竹輪の煮物■
	<u>かん</u> みかん缶	+	キャラメルプリン●	みそしる 味噌汁 (数・葱) ■	さつまいもサラダ★	ー・ー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
たまご こねぎ 中華スープ(卵・小葱)★	отк то щ	みたしる 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	-(-)	^{うめ} 梅びしお	りんご缶
中華スーク (卵・小葱) ★ Iネルギ- 618 kcal	エネルキ*- 620 kcal		エネルキ・- 649 kcal	かっぱ漬け■ エネルギー 638 kcal	伸びしお エネルギー 606 kcal	リルこ田 エネルキ・- 605 kcal
22日	23日	2 4 日	25日	26日	27日	28日
ごはん	ぶたどん 豚丼	ごはん		^{ごもく} 五目チャーハン★●■	ごはん	ごはん
ハンパーグ★●■	がハ もやしの青じそ和え■	さわら ごま みそ や	タンドリーチキン●	やさい ちゅうかいた 野菜の中華炒め■	とんかつ★●■	とりにく やさい りた りた 乳肉と野菜のオイスター炒め
たまご あおな いた もの 玉子と青菜の炒め物★●■	みそしる さいも こまつな 味噌汁 (里芋・小松菜)	いたもの がんもの煮物	かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮	野来の中華がめる ちゅうか 中華スープ(チンゲン菜・人参)	<i>プ</i> ロッコリーのガーリックソテー★●	
	はくとうかん 白桃缶	^{そう} ほうれん草のおかかマョ和え★	コールスローサラダ★■	ストロベリーゼリー	ほうれん草のカニカマ和え★■※ ホッラートラカットシ	大根のサラダ★●■
みそしる だいこん あぶらあ 味噌汁 (大根・油揚げ)		すまし汁 (数・小葱) ■	コンソメスープ (じゃがいも・絹さや) ●■		おうとうかん 黄桃缶	たいみそ
エネルキ*- 607 kcal	ɪネルギ- 644 kcal	エネルキ*- 607 kcal	ɪネルギー 603 kcal	ɪネルギ- 637 kcal	בּאָאָל - 625 kcal	ɪネルギー 601 kcal
29日	30日	31日			*	_4
ごはん	こはん	ごはん		*	* *	* 02
	た。 森し鶏のあんかけ	スパニッシュオムレツ★●■		* * * * * *	中央 英 等	
だいこん とりにく にもの 大根と鶏肉の煮物	あおな えび いた もの 青菜と海老の炒め物※	^{わふう} 和風スパゲティソテー★●■	。 冷冷	No.	*	
	はくさい 白菜のゆかり和え	ひじきのサラダ★●■	M. M.	**	}	
	みそ しる 味噌汁 (わかめ・油揚げ)	こまっな にんじん コンソメスープ (小松菜・人参) ●■		* * * *		
エネルキ* - 600 kcal	エネルキ* - 602 kcal	エネルキ*- 604 kcal	Iネルキ゚ー kcal	ıネルギー kcal	ıネルキ゚− kcal	エネルキ・- kcal
-TW-1 UUU RUAT	-14/7 OUL ROAT	-TWT ROAT	-1w7 Nod1	-1W1 NV41	-1w7 Noa1	-TWT ROAT

★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

会と

しんよこはま地域活動ホーム

令和 6年 7月 昼食献立表

しんみこはよ地域内對	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>		、ノーン
月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
 ヹ゚はん	ジャージャー麵★●■ソバ	ごはん	ごはん	ずし ちらし寿司★ ■	ごはん	ごはん
チキンピカタ★■		ぶたにく しょうが いた 豚肉の生姜炒め★	^{しろみざかな} わふう 白身魚の和風ムニエル★ ■	^{なす} 茄子のそぼろあん	む とり 蒸し鶏のごまだれソース★	ぶたにく なんぶや 豚肉の南部焼き★
ナラダ(キャベツ・はんぺん)★■	ちゅうか 中華スープ(チンゲン菜・玉葱)	だいこん にもの 大根の煮物	あおな いた もの 青菜の炒め物★●	すまし汁(そうめん・花麩)■	ビーフンソテー★●	とうがん とうふ にもの 冬瓜と豆腐の煮物
コンソメスープ(ほうれん草・人参)●■	+ / != / 102.5	そう あ もの ほうれん草の和え物	^{かぽちゃ} 南瓜のサラダ★	_{みず} 水ようかん	_{そう あ もの} ほうれん草の和え物	はくさい あお あ 白菜の青じそ和え■
パイン缶		みそしる 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	みそしる とうふ きぬ 味噌汁(豆腐・絹さや)		たいみそ	はくとうかん 白桃缶
エネルキ・- 578 kcal	エネルキ*- 612 kcal	エネルキ* - 589 kcal	エネルキ* - 558 kcal	エネルキ*- 589 kcal	エネルキ*- 584 kcal	エネルキ*- 570 kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ゴ はん	ごはん	ハヤシライス★●■	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
^{りにく} て や 島肉の照り焼き★■	さわら みそに 鰆の味噌煮★■	ミモザサラダ(キャベツ・きゅうり)★●■	まーぼーはるさめ 麻婆春雨	とりにく 鶏肉のクリームソース★●■	^{しろみざかな} 白身魚のマリネ★■	^や つくね焼き★
tueん い に 大根の炒り煮★■	とうふ 豆腐チャンプル★●	コンソメスープ(カリフラワー・人参)●■	^{さといも} 里芋のあんかけ★ ■	ジャーマンポテト★●	^{あおな} 青菜のソテー●	^{にもの} はんぺんの煮物★■
さいてん ノボハー きゅうりの酢の物	ーペン・しょう も まの ほうれん草の和え物	ジャムヨーグルト●	ー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	コンソメスープ (小松菜・人参) ●■		
- ・・ '	すまし汁 (数・小葱) ■		おうとうかん 黄桃缶	あま 青りんごゼリー	がん 洋なし缶	のりの佃煮■
エネルキ*- 578 kcal	፲차ルギー 604 kcal	ַבּאוּאָ+*− 627 kcal	፲ネルギー 620 kcal	エネルキ*- 617 kcal	ɪネルギー 618 kcal	エネルキ・- 591 kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	2 1 日
≐ はん	^{ひきにく} 挽肉カレー● ■	ごはん	スパゲティトマトソース★●■	ごはん	ごはん	ごはん
tっぽうさい 八宝菜★■※	サラダ(キャベツ・きゅうり)★●■	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★●■	サラダ(キャベツ・はんぺん)★■	^{さば しおや} 鯖の塩焼き★■	とりにく しょうがじょうゆや 鶏肉の生姜醬油焼き★	ぶたに〈 豚肉のおろしポン酢★
^{(ょうざ} ★●■	コンソメスープ(豆腐・わかめ)●■	だいこん 大根のつや煮	コンソメスープ(チンゲン菜・人参)●■	だいこん い に 大根の炒り煮★●	ひじきの煮物★■	さといも 里芋とはんぺんの煮物★ ■
_{あおな ちゅうかあ} 青菜の中華和え	み かん缶	カリフラワーのフレンチ和え★	キャラメルプリン●	_{みそしる} ふ こねぎ 味噌汁 (麩・小葱) ■	さつまいもサラダ★	^{そう} ほうれん草のゴマドレ和え★●■
たまご こねぎ 中華スープ(卵・小葱)★		みそしる 味噌汁 (ほうれん草・玉葱)		たいみそ	^{うめ} 梅 びしお	りんご <mark>缶</mark>
エネルキ・- 617 kcal	בּאוּגלי – 618 kcal	エネルキ・- 576 kcal	ַבּאַגּלּ – 563 kcal	エネルキ*- 560 kcal	ַבּאַגאַ+*− 575 kcal	エネルキ・- 586 kcal
2 2 日	23日	2 4 日	25日	26日	27日	28日
ご はん	ぶたどん 豚丼★	ごはん	ごはん	五目チャーハン★●	ごはん	ごはん
ハンバーグ★●■	カリフラワーの青じそ和え★■	^{さわら} ごま みそ や 鰆の胡麻味噌焼き★■	タンドリーチキン★●	やさい ちゅうか いた 野菜の中華炒め★●	とんかつ★●■	とりにく やさい 鶏肉と野菜のオイスター炒め★
tati あおな いた。toの 玉子と青菜の炒め物★●■	みそ la さといも こまつな 味噌汁(里芋・小松菜)	_{とうふ} にもの 豆腐の煮物	かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮	ちゅうか 中華スープ(チンゲン菜・人参)	ブロッコリーのガーリックソテー★●	あおな にびた 青菜の煮浸し
ブロッコリーのお 浸し	はくとうかん 白桃缶	ほうれん草の和風マョ和え★	コールスローサラダ★■	ストロベリーゼリー	ほうれん草の和え物★■	だいこん 大根のサラダ★● ■
_{みそしる だいこん} 味噌汁(大根・わかめ)		すまし汁 (数・小葱) ■	ョンソメスープ (じゃがいも・縛さや) ●■		おうとうかん 黄桃缶	たいみそ
エネルキ*- 588 kcal	בּא#• − 585 kcal	エネルキ・- 563 kcal	ַבּאַגּלּ – 589 kcal	エネルキ*- 596 kcal	ַבּאוּאָ+* – 626 kcal	エネルキ*- 576 kcal
29日	30日	31日				
ご はん	ごはん	ごはん	***	•	* *	* 02 *
^{ろみざかな てん} 白身魚の天ぷら★● ■	ま 蒸し鶏のあんかけ★	スパニッシュオムレツ★●■	* 1	* * * * * * * * *	**	
tvこん とりにく にもの 大根と鶏肉の煮物★●■	あおな えび いた もの 青菜と海老の炒め物★■※	^{わふう} 和風スパゲティソテー★●■	. 程度]		1 *	*
^{そう ごま あ} まうれん草の胡麻和え	はくさい。 白菜のゆかり和え	ひじきのサラダ★●■	*	*		
みそしる とうふ こねぎ 未 噌汁 (豆腐・小葱)	^{みそしる} 味噌汁(わかめ・ほうれん草)	こまつな にんじん コンソメスープ (小松菜・人参) ●■		₩ • ★ "		****
エネルキ*- 610 kcal	エネルキ*- 575 kcal	エネルキ*- 600 kcal	エネルキ*ー kcal	エネルキ [*] - kcal	ェネルキ*ー kcal	ヹ゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゙゙ヹ゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゙゙ヹ゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚

★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