

普通食

しんよこはま地域活動ホーム

令和 6年 11月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日	
11月		11月			1日	2日	3日
					ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め ほうれん草の菜種和え★ すまし汁(麩・小葱) ■ 白桃缶	ごはん つくね焼き★■ 竹輪の甘辛炒め■ 白菜のサラダ★■ しば漬け■	
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
焼きうどん■ 野菜コロッケ★●■ 中華スープ(卵・絹さや)★ パイナップルゼリー	ごはん 鮭の香味焼き 揚げ茄子のそぼろ煮 青菜のなめたけ和え■ 味噌汁(玉葱・わかめ)	おやこどん 親子丼★ ひじきのサラダ★●■ 味噌汁(豆腐・葱) プリン●	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)★●■ 黄桃缶	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)	しんよこ地活の 秋まつり2024 		
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
ごはん 鶏肉のクリームソース●■ 南瓜の煮物 キャベツのサラダ★●■ コンソメスープ(玉葱・絹さや)●■	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●	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・かいわれ菜)	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) ■	ごはん 鰹の甘酢あんかけ■ ビーフソテー★● 中華スープ(白菜・わかめ) 杏仁豆腐●	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 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
チキンピラフ★●■ フライドポテト ブロッコリーのサラダ★ コーンスープ●■	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) ■	ごはん 鰹の漬け焼き ひじきの煮物 味噌汁(白菜・しめじ) パイナップル缶	ごはん すどり 焼売★●■ 青菜の中華和え 中華スープ(卵・絹さや)★	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●	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 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	
25日	26日	27日	28日	29日	30日		
ごはん 鰹の和風ステーキ■ 切干大根の煮物 インゲンの胡麻和え 味噌汁(豆腐・小葱)	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)	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	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)★	チキンカレー●■ シーザーサラダ★● コンソメスープ(絹さや・わかめ)●■ りんごムース●	ごはん 鰹の竜田揚げ★●■ 根菜の煮物 キャベツの甘酢和え 白桃缶		
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	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

日曜日の昼食は外注のお弁当です

軟菜食

しんよこはま地域活動ホーム

令和 6年 11月 昼食献立表

月	火	水	木	金	土	日	
11月		11月			1日	2日	3日
ごはん 豆腐と野菜の味噌炒め ほうれん草の菜種和え★ すまし汁(麩・小葱) ■ 白桃缶	ごはん つくね焼き★■ はんぺんの甘辛炒め★■ 白菜のサラダ★■ のりの佃煮■	ごはん 親子丼★ ひじきのサラダ★●■ 味噌汁(豆腐・ほうれん草) プリン●	ポークカレー★●■ 玉子のサラダ★■ コンソメスープ(白菜・人参)●■ 黄桃缶	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(玉葱・わかめ)	しんよこ地活の 秋まつり2024 		
エネルギー kcal 4日	エネルギー kcal 5日	エネルギー kcal 6日	エネルギー kcal 7日	エネルギー kcal 597 kcal 8日	エネルギー kcal 609 kcal 9日	エネルギー kcal 10日	
焼きうどん★■カ* 野菜コロッケ★●■ 中華スープ(卵・絹さや)★ パイナップルゼリー	ごはん 鮭の香味焼き★■ 茄子のそぼろ煮 青菜の和え物★■ 味噌汁(玉葱・わかめ)	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・絹さや)	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) ■	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●	しんよこ地活の 秋まつり2024 		
エネルギー kcal 635 kcal 11日	エネルギー kcal 612 kcal 12日	エネルギー kcal 636 kcal 13日	エネルギー kcal 606 kcal 14日	エネルギー kcal 607 kcal 15日	エネルギー kcal 16日	エネルギー kcal 17日	
ごはん 鶏肉のクリームソース★●■ 南瓜の煮物 キャベツのサラダ★●■ コンソメスープ(玉葱・絹さや)●■	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●	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・絹さや)	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) ■	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●	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 kcal 571 kcal 18日	エネルギー kcal 621 kcal 19日	エネルギー kcal 563 kcal 20日	エネルギー kcal 582 kcal 21日	エネルギー kcal 610 kcal 22日	エネルギー kcal 569 kcal 23日	エネルギー kcal 24日	
チキンピラフ★●■ ふかし芋 ブロッコリーのサラダ★ コーンスープ●■	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) ■	ごはん 鯖の漬焼き★■ ひじきの煮物 味噌汁(白菜・わかめ) パイナップル缶	ごはん すだり 酢鶏★ 焼売★●■ 青菜の中華和え 中華スープ(卵・絹さや)★	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●	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 kcal 580 kcal 25日	エネルギー kcal 561 kcal 26日	エネルギー kcal 576 kcal 27日	エネルギー kcal 635 kcal 28日	エネルギー kcal 577 kcal 29日	エネルギー kcal 627 kcal 30日	エネルギー kcal 30日	
ごはん 鰯の和風ステーキ★■ 大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(豆腐・小葱)	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)	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	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)★	チキンカレー★●■ シーザーサラダ★● コンソメスープ(絹さや・わかめ)●■ りんごムース	ごはん さわらたつたあ 鰯の竜田揚げ★●■ 根菜の煮物 キャベツの甘酢和え 白桃缶		
エネルギー kcal 573 kcal	エネルギー kcal 579 kcal	エネルギー kcal 641 kcal	エネルギー kcal 626 kcal	エネルギー kcal 633 kcal	エネルギー kcal 605 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

日曜日の昼食は外注のお弁当です