しんよこはま地域活動ホーム

令和 6年 11月 昼食献立表

普通食							
土	日						
2日	3日						
や 焼き★■ あまからいた 甘辛 炒め ■ サラダ★■							
*- 605 kcal							
9日	10日						
ンんよこ地活の 秋まつり2024	**						
'- kcal							
16日	17日						
ッシュオムレツ★●■ コリーのソテー★● ツのツナサラダ■ *^^							
*- 613 kcal							
23日	2 4 日						
つ★●■ カニ風味あんかけ★■※ ラワーのドレッシング和え★■ っくだに 田煮■							

しんかにはみ地域に到	<u> </u>		741 O T 117	<u> </u>		
月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日
11 A	*	*		ごはん あつあ やさい みそいた 厚揚げと野菜の味噌炒め そう なけわあ ほうれん草の菜種和え★ じる (数・小葱) ■ はくとうかん	ごはん つくね焼き★■ がわかまからた 竹輪の甘辛炒め■ は 立 のサラダ★■ しば漬け■	
ヹネルキ⁺ – kcal	エネルキ・- kcal	エネルキ [*] - kcal	Iネルギー kcal	エネルキ*- 606 kcal	וֹאַגּאָ – 605 kcal	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
や焼きうどん■ 野菜コロッケ★●■ 5*** かかか (卵・絹さや) ★ パイナップルゼリー	ごはん 鮭の香味焼き 場げ茄子のそぼろ煮 青菜のなめたけ和え■ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	まやことが 親子丼★ ひじきのサラダ★●■ みたい。 (豆腐・葱) プリン●	ポークカレー●■ たまご のサラダ★■ コンソメスープ(首葉・ベーコン)★●■ おうとうかん 黄桃缶	ごはん 類肉のコーンマヨ焼き★■	しんよこ地活の 教まつり2024	**
エネルキ*- 607 kcal	エネルキ*- 605 kcal	エネルキ・- 641 kcal	エネルキ*- 611 kcal	፲ネルギー 635 kcal	エネルキ*- kcal	
11日	12日	13日	1 4 日	15日	16日	17日
ごはん 以版ののクリームソース●■ 動度も にもの 南瓜の煮物 キャベツのサラダ★●■ コンソメスープ (宝葱・絹さや) ●■ エネルギー 614 kcal	ピピンパ丼■ 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 対 動ので照り焼き 素なかがあ物★●■ なすのあまげ没し まず子の揚げ没し ま作 (大根・かいわれ菜) エネルギー 635 kcal	ではん ポークソテーオニオンソース★●■ では、 に 根菜の煮しめ をお菜ののりある■ することが、これが、 ■ 「科技・一 630 kcal	ごはん たいです。 ないでは、	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■ りんご告 エネルキ゚- 613 kcal	
18日	19日	20日	2 1 日	2 2 日	2 3 日	2 4 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 とうふ 豆腐ハンパーグ★●■ きんびらごぼう 金平ごぼう ほうれん草の生姜和え■ みでもる、 味噌汁(数・葱)■	ごはん が 情の演け焼き ひじきの気物 みそしる (本本)・ 味噌汁 (白菜・しめじ) パイン佐	ごはん *** ** ** ** ** ** ** ** **	わふう 和風スパゲティ★●■ かぽちゃ 南瓜のサラダ★ コンソメスープ (キャペツ・人参) ●■ パナナムース●	ごはん とんかつ★●■ たいも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■	
エネルキ・- 624 kcal	בּאוּגי∸ 603 kcal	エネルキ*- 635 kcal	エネルキ*- 635 kcal	エネルキ*- 621 kcal	์	
25日	26日	2.7日	28日	29日	30日	
ごはん きから かふう 第の和風ステーキ■ きりぼ大・根の 煮物 インゲンの胡麻 あれえ みそしる とうぶ。 ・小葱)	ごはん 類内の葱塩炒め★ さつまいもの煮物 たまな 青菜のポン酢和え みそしる 味噌汁(玉葱・油揚げ)	ごはん やながわふう 柳川風★ キャベツのおかか和え■ みそしる だいこん 味噌汁(大根・わかめ) いちごゼリー	ごはん まままさら 麻婆豆腐 ちきなのがあり物 者菜のがあり物 もやしのナムル ちゅうか 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 (輸さや・わかめ) ●■ りんごムース●	ごはん さわらたったあ 語の竜田揚げ★●■ こんさい にもの 根菜の煮物 キャベツの甘酢和え はくとうかん 白桃缶	
エネルキ*- 601 kcal	エネルキ・- 619 kcal	エネルキ・- 608 kcal	ェネルキ*- 613 kcal	エネルギー 600 kcal	ヹポルキ*- 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

しんよこはま地域活動ホーム 令和 6年 11月 昼食献立表

<u>しんよこはま地域活動</u>	<u>]ホーム</u>		<u> </u>	昼食献立表	<u></u>	(未及
月	火	水	木	金	±	B
				1日	2日	3日
11 _E	奉中			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(数・小葱)■ はとらかん	ごはん つくね焼き★■ はんぺんの甘辛炒め★■ はあずのサラダ★■ っただに のりの佃煮■	
エネルキ・- kcal	エネルキ [*] – kcal	エネルキ [*] - kcal	エネルキ*- kcal	エネルキ*- 597 kcal	エネルキ*- 609 kcal	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
焼きうどん★■ソパ 野菜コロッケ★●■ ***********************************	ごはん 計の香味焼き★■ ながってぼろ煮 をおなのあるが、サの大量 のないですが、★■ のないでは、たまないでは、たまないでは、たまないでは、たまないでは、たまないでは、たまないでは、たまないでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、た	まやことが、 親子丼★ ひじきのサラダ★●■ みでもる。とうない。 味噌汁(豆腐・ほうれん草) プリン●	ポークカレー★●■ たまご 五子のサラダ★■ コンソメスープ(白菜・人参)●■ おうとうかん 黄桃缶	ごはん 列内のコーンマヨ焼き★ を上学のほか物 たこん 大根サラダ★■ みれば、(玉葱・わかめ)	しんよこ地活の 教 まつり2024	**
בּאָגּאָ - 635 kcal	エネルキ*- 612 kcal	ַבּאָּגּיּ – 636 kcal	ַבּאַגּלּ – 606 kcal	エネルキ*- 607 kcal	エネルキ*- kcal	
11日	12日	13日	1 4 日	15日	16日	17日
ごはん とりにく 教内のクリームソース★● ■ かぼちゃ にもの 南瓜の煮物	ビビンパ丼★■ じゃがいもの炒り煮★■ ************************************	ごはん とりにく て の や き ★ 鶏肉の服り焼き★ 青菜の炒め物★●	ごはん ポークソテーオニオンソース★●■ 元本 に 根菜の煮しめ	ごはん しらみぎかな。 あまず 白身魚の甘酢あんかけ★■ ピーフンソテー★●	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★●■ コンソメスープ (宝葱・繭さや) ●■	ジャムヨーグルト●	なす 茄子のお浸し みそしる だいこん きぬ 味噌汁 (大根・絹さや)	^{あれな} 青菜ののり和え■ ^{みそしる} <u>ふ これぎ</u> 味噌汁 (数・小葱) ■	ちゅうか 中華スープ(白菜・わかめ) あんにんどうふ 杏仁豆腐●	キャベツのサラダ★■ りんご缶	
エネルキ*- 571 kcal	エネルキ*- 621 kcal	ɪネルギ- 563 kcal	בּאוּגיֿ − 582 kcal	エネルキ*- 610 kcal	エネルキ*- 569 kcal	0.45
18日	19日	20日	2 1日	22日 わふう	23日	2 4 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 とう 放 豆腐ハンパーグ★●■ きんびらだいこん 金平大根 ほうれん草の生姜和え★■ みたいる みたいる 味噌汁(数・鵜さや)■	ごはん ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	ごはん まどり 酢鶏 株売夫 焼売★ あおな ちゅうかあ 青菜の中華和え ちゅうか たまご きぬ 中華スープ(卵・絹さや)★	2003 和風スパゲティ★●■ かぼちゃ 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★●■ ELY ELY のあんかけ★■ カリフラワーのドレッシング和え★■ っくだに のりの佃煮■	
エネルキ*- 580 kcal	エネルキ・	エネルキ* - 576 kcal	<u> </u>	エネルキ*- 577 kcal	エネルキ*- 627 kcal	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
ごはん	ごはん とりにく ねぎしおいた 発肉の葱塩炒め★ さつまいもの煮物 なおな 青菜のポン酢が和え みそしる たまねぎ きぬ 味噌汁 (玉葱・鍋さや)	ごはん やながわふう 柳川風★ キャベツの和え物★■ みそしる だいこん 味噌汁 (大根・わかめ)	ごはん まーほーどうぶ 麻婆豆腐 青菜の炒め物★● キャベツのナムル からか 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 (輸さや・わかめ) ●■ りんごムース	ごはん さからたったあ 第の竜田揚げ★●■ こんさい にもの 根菜の煮物 キャベツの甘酢和え はくとうかん 白桃缶	
	TAM+* - 579 kcal	バタンセリー Iネルギー 641 kcal	中華スーク(卵・桐さつ)★ Iネルギ- 626 kcal	エネルキ*- 633 kcal	ロ	
,, 570 Rout	,", 370 KOUT	, , 311 Koul	, -=- 1.541	, 300 Koul	,	

★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