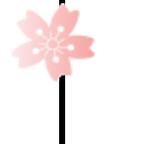


月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	日 6日
	ごはん 豚肉の生姜炒め かぶの煮物■ マカロニサラダ★■ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	おやこどん 親子丼★ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 (里芋・油揚げ) さくら餅 桜漬け	ごはん 鯉の煮付け 揚げ茄子のそぼろあんかけ 味噌汁 (麩・絹さや) ■ 青りんごゼリー	ごはん シャーレン豆腐●■※ 春巻き■ 春雨サラダ 中華スープ (白菜・椎茸)	ごはん つくね焼き★■ 金平れんこん キャベツの酢味噌和え★■ しば漬け■	
	エネルギー 631 kcal	エネルギー 629 kcal	エネルギー 612 kcal	エネルギー 642 kcal	エネルギー 600 kcal	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
や 焼きうどん■ ポテトコロッケ★●■ コンソメスープ (卵・青梗菜) ★●■ オレンジムース●	ごはん たらなんぼづ 鱈の南蛮漬け きりぼしだいこんのもの 切干大根の煮物 味噌汁 (里芋・絹さや) 黄桃缶	ごもく 五百チャーハン★●■ 野菜の中華炒め■ 中華スープ (春雨・人参) 杏仁豆腐●	わかめごはん 干草焼き★ カリフラワーの炒め物★● 青菜のなめたけ和え■ 味噌汁 (じゃがいも・油揚げ)	ごはん 豚肉の胡麻醤油炒め 里芋のかにあんかけ★■※ ほうれん草のお浸し 味噌汁 (大根・わかめ)	ごはん チキンピカタ★■ ごぼうの炒り煮★■ コールスローサラダ★ 洋なし缶	
エネルギー 613 kcal	エネルギー 604 kcal	エネルギー 634 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 608 kcal	エネルギー 605 kcal	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん ハンバーグ★●■ ほうれん草のソテー★● 大根サラダ■ コンソメスープ (卵・小葱) ★●■	ごはん まいぼー豆腐 麻婆豆腐 焼売★●■ もやしの中華和え 中華スープ (ほうれん草・人参)	ごはん 鶏肉のクリームソース●■ キャベツとハムのソテー★●■ ポテトサラダ★ コンソメスープ (玉葱・絹さや) ●■	シシリアンライス★■ 青菜の和え物 味噌汁 (白菜・わかめ) いちごムース●	ごはん 鯖の照り焼き 厚揚げの煮物 すまし汁 (卵・小葱) ★ 白桃缶	ごはん 鶏肉と茄子のスタミナ炒め 冬瓜のツナ煮 ミモザサラダ (ブロッコリー・カリフラワー) ★■ 梅びしお	
エネルギー 606 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 616 kcal	エネルギー 634 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 600 kcal	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん とんかつ★●■ ひじきの煮物 白菜の酢醤油和え■ 味噌汁 (里芋・小葱)	チキンカレー●■ サラダ (レタス・カニカマ) ★■※ コンソメスープ (卵・小松菜) ★●■ プリン●	ごはん 鯖の塩焼き 炒り鶏 味噌汁 (麩・小松菜) ■ かつぱ漬け■	ジャージャー麺★■ 餃子★●■ 中華スープ (豆腐・ほうれん草) 洋なし缶	ごはん 鶏肉の香草焼き★■ じゃがいものトマト煮★●■ コンソメスープ (キャベツ・人参) ●■ ジャムヨーグルト●	ごはん 五目野菜炒め メンチカツ★●■ もやしのおかか和え りんご缶	
エネルギー 635 kcal	エネルギー 634 kcal	エネルギー 641 kcal	エネルギー 637 kcal	エネルギー 640 kcal	エネルギー 622 kcal	
28日	29日	30日				
ごはん 鯖のコーンマヨ焼き★ 高野豆腐の煮物 青菜の生姜和え■ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	ごはん 鶏肉のオニオンソース★■ アスパラのソテー★●■ コンソメスープ (小松菜・しめじ) ●■ パイン缶	ごはん 豚肉の味噌だれ炒め がんもも南瓜の煮物 すまし汁 (ほうれん草・えのき) ピーチゼリー				
エネルギー 623 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 640 kcal				

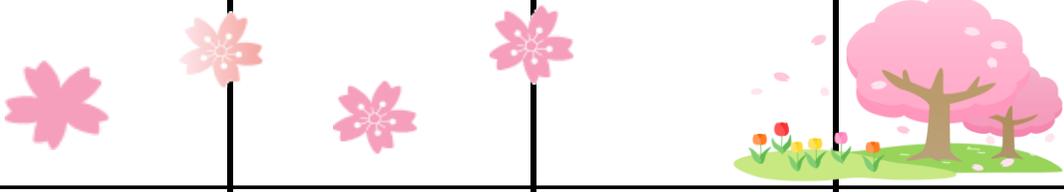
★印は卵、※はエビ・カニ、●は乳製品、■小麦が入っているメニューです

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7年 4月 昼食献立表

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	日 6日
	ごはん 豚肉の生姜炒め★ かぶの煮物★ スパゲティサラダ★ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	おやこどん 親子丼★ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 (里芋・小葱) たいみそ	ごはん 白身魚の煮付け★ 茄子のそぼろあんかけ 味噌汁 (麩・絹さや) 青りんごゼリー	ごはん シャーレン豆腐★●■※ 春巻き 春雨サラダ 中華スープ (白菜・人参)	ごはん つくね焼き★ 金平大根 キャベツの酢味噌和え★ のりの佃煮	
	エネルギー 618 kcal	エネルギー 615 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 591 kcal	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
焼きうどん★ ポテトコロッケ★ コンソメスープ (卵・青梗菜)★ オレンジムース	ごはん 白身魚の南蛮漬★ 大根の煮物 味噌汁 (里芋・絹さや) 黄桃缶	ごもく 五目チャーハン★ 野菜の中華炒め★ 中華スープ (春雨・人参) 杏仁豆腐	ごはん・のりの佃煮 干草焼き★ カリフラワーの炒め物★ 青菜とはんぺんの和え物★ 味噌汁 (じゃがいも・絹さや)	ごはん 豚肉の胡麻醤油炒め★ 里芋のあんかけ★ ほうれん草のお浸し 味噌汁 (大根・わかめ)	ごはん チキンピカタ★ 大根の炒り煮★ コールスローサラダ★ 洋なし缶	
エネルギー 611 kcal	エネルギー 584 kcal	エネルギー 607 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 575 kcal	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん ハンバーグ★ ほうれん草のソテー★ 大根サラダ コンソメスープ (卵・小葱)★	ごはん 麻婆豆腐 焼売★ 白菜の中華和え 中華スープ (ほうれん草・人参)	ごはん 鶏肉のクリームソース★ キャベツのソテー★ ポテトサラダ★ コンソメスープ (玉葱・絹さや)★	シシリアンライス★ 青菜の和え物 味噌汁 (白菜・わかめ) いちごムース	ごはん 鱈の照り焼き★ 豆腐の煮物 すまし汁 (卵・小葱)★ 白桃缶	ごはん 鶏肉と茄子のスタミナ炒め★ 冬瓜の煮物★ ミモザサラダ (ブロッコリー・カリフラワー)★ 梅びしお	
エネルギー 594 kcal	エネルギー 594 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 599 kcal	エネルギー 591 kcal	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん とんかつ★ ひじきの煮物 白菜の酢醤油和え★ 味噌汁 (里芋・小葱)	チキンカレー● サラダ (キャベツ・はんぺん)★ コンソメスープ (卵・小松菜)★ プリン	ごはん 鯖の塩焼き★ 炒り鶏 味噌汁 (麩・小松菜) 梅びしお	ジャージャー麺★ 餃子★ 中華スープ (豆腐・ほうれん草) 洋なし缶	ごはん 鶏肉の香草焼き★ じゃがいものトマト煮★ コンソメスープ (キャベツ・人参)● ジャムヨーグルト	ごはん 五目野菜炒め メンチカツ★ ほうれん草の和え物 りんご缶	
エネルギー 629 kcal	エネルギー 629 kcal	エネルギー 563 kcal	エネルギー 591 kcal	エネルギー 597 kcal	エネルギー 612 kcal	
28日	29日	30日				
ごはん 鱈のコーンマヨ焼き★ 豆腐の煮物 青菜の生姜和え★ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	ごはん 鶏肉のオニオンソース★ ほうれん草のソテー★ コンソメスープ (小松菜・人参)● パイン缶	ごはん 豚肉の味噌だれ炒め★ 豆腐と南瓜の煮物 すまし汁 (ほうれん草・麩) ピーチゼリー				
エネルギー 596 kcal	エネルギー 559 kcal	エネルギー 611 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