

献立表



現場 : シャローム横浜
 献立種類 : 特養(通常/A/B/C)
 年月日 : 2025年9月1日(月) ~ 2025年9月10日(水)

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の煮付け	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜と油揚げの煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 卵とじ おくらの梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 源平煮 漬物	食パン コーンポタージュ 青梗菜のソテー 果物	ご飯 味噌汁 茄子田舎煮 いんげんの土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 きんぴらごぼう 飲物	食パン ベーコンエッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 にしんの甘露煮 さつま芋の煮物 漬物
	ご飯 味噌汁 煮魚☆ さつま揚げとキャベツの炒め物 ほうれん草の土佐和え	ご飯 コンソメスープ☆ 魚のムニエル 野菜とベーコンのトマト煮込み 南瓜サラダ	ご飯 清汁 松風焼 いんげんと高菜の炒め物 白菜の辛子和え	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 中華スープ☆ ホイコーロー コーンシューマイ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 ひじきの煮物 胡瓜と竹輪の胡麻和え	ご飯 味噌汁 ハゲティミトリス 卵スープ(特養・職員のみ) コーンとブロッコリーのサラダ フルーツカクテル	ご飯 清汁 鯖の味噌煮☆ いこみこうや 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚 野菜あんかけ☆ れんこんの炒め物 小松菜の磯和え	ご飯 清汁 さばのみりん醤油漬け 車麩の煮物 青梗菜のわさび和え
夕食	ご飯 清汁 鶏肉の西京焼 筍とザーサイの炒め物 果物	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 白滝とビーマンの炒め物 青梗菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 粕漬 なすの揚げ浸し 胡瓜の酢の物	ご飯 清汁 黒ムツの西京焼き 冬瓜のあんかけ 豆苗ともやしのとえ物	ご飯 味噌汁 焼魚 里芋の干草あんかけ 青梗菜の磯和え	ご飯 味噌汁 鯖の梅焼き ワトいなりの煮物 とろろ汁	ご飯 清汁 焼魚 いとこ煮 ほうれん草の白和え	親子丼 味噌汁 細切り昆布の炒め物 キャベツのゆかり和え	ご飯 けんちん汁☆ 煮魚☆ 大根と豚バラのピリ辛味噌炒め おくらの土佐和え	ご飯 味噌汁 すき焼き もやしと人参の辛子和え ぶどうムース
	エネルギー 1198 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 22.7 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1481 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 55.1 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1248 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 31.6 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1231 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 28.1 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1388 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 44.0 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 48.9 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1254 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 24.1 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1310 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 29.4 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 49.6 g 食塩 5.3 g	エネルギー 1343 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 38.2 g 食塩 6.7 g

<献立表>



会場：シャローハ横浜
 献立種類：特養(通常)A/B/C
 年月日：2025年9月11日(木)～2025年9月20日(土)

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 しらすおろし 竹輪の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 いかと大根の煮付け いんげんの胡麻和え 漬物	食パン ウィナーソーテー 果物 飲物	カステラ 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮	食パン 青梗菜のクリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 ぜんまいの煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 カリフラワーのあんかけ	ご飯 味噌汁 温泉卵 切干し大根の煮付け 漬物	フレンチトースト ジャーマンポテト 果物 飲物
昼食	ご飯 味噌汁 鯖のマヨ明太焼 チャプチェ キャベツのゆかり和え	ビーフカレー 大豆サラダ コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 鮭フライ 里芋の含め煮 白菜の辛子和え	敬老祝い膳 赤飯 清汁 ブリの照り焼き 天ぷら 炊き合わせ 白和え	ご飯 味噌汁 蒸魚の野菜あんかけ 白滝とピマソの炒め物 豆苗ともやし和え物	ご飯 中華スープ☆ 八宝菜☆ かにしゅうまい パインムース	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 三色いなりの煮物 キャベツのゆかり和え	ご飯 味噌汁 ほっけの幽庵焼 車麩の煮物 小松菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 和風きのこハンバーグ さつま芋の煮物 マカロニサラダ☆	ハヤシライス ほうれん草のくすみサラダ フルーツヨーグルト
夕食	とりそぼろ丼 清汁 かぶの煮物 胡瓜と柚子の浅漬	ご飯 清汁 焼魚 がんもの煮物 ほうれん草の磯和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタード焼 ビーフン炒め トマトとブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 胡瓜と竹輪の胡麻和え 抹茶ゼリー	ご飯 清汁 甘から豚れんこん 冬瓜水晶煮☆ 小松菜の土佐和え	ご飯 味噌汁 焼魚 いこみこうや もずく酢	照焼丼 清汁 なすのテマリツヤ炒め 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め とろろ汁	ご飯 清汁 煮魚☆ きんぴらごぼう 豆苗ともやし中華和え	ご飯 味噌汁 焼魚 いとこ煮 青梗菜の磯和え
	エネルギー 1185 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 28.2 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1433 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 47.3 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 40.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 46.2 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1296 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 34.2 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 44.4 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1304 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 35.5 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1187 kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 18.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1227 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 24.3 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1671 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 66.1 g 食塩 6.4 g

<献立表>



現場 : シャローム横浜
 献立種類 : 特養(通常/A/B/C)
 年月日 : 2025年9月21日(日) ~ 2025年9月30日(火)

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 白菜の煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 卵とじ	食パン パンブキンスープ プレーンオムレツ 果物	ご飯 味噌汁 源平煮 おくらの土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし きんぴらごぼう 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の煮付け	ご飯 味噌汁 温泉卵 ひじきの煮物 漬物	食パン コンビーフポテト 果物 飲物
昼食	きつねうどん 牛肉コロッケ ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 黒ムツの西京焼き 細切り昆布の炒め物 キャベツの胡麻和え	おはぎ&中華ちまき 清汁 粕漬 筑前煮 胡瓜と柚子の浅漬	ご飯 味噌汁 鶏肉の油淋り-スかけ ソフトいなりの煮物 ほうれん草のくすみ和え	ご飯 清汁 鯖のマヨ明太焼 車麩の煮物 白菜の土佐和え	なすと挽肉のカレー コトとブリコリ-のサラダ いちごゼリー	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼 がんもの煮物 ほうれん草のわさび和え	ご飯 味噌汁 あじフライ いこみこうや 白菜の胡麻和え	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼 里芋の千草あんかけ 小松菜のわさび和え	ご飯 中華スープ☆ 牛肉のチンジャオ炒め えびしゅまい 柚子ゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 煮魚☆ なすと桜えびの炒め物 いんげんの白和え	ご飯 ワカメスープ 黒酢酢豚☆ えびしゅまい 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 うの花炒り 青梗菜のわさび和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮☆ かぶの煮物 里芋のずんだ和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしと人参の辛子和え 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 いかと大根の煮付け キャベツのなめ草和え	ご飯 中華スープ☆ カニ玉あんかけ ハンバンジー ピーチゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 蓮根とキノコのカ-リック炒め 青梗菜のゆかり和え	ご飯 清汁 揚げ出し豆腐☆ 豚肉とごぼうの磯炒め もずく酢	ご飯 味噌汁 蒸魚の野菜あんかけ 南瓜の含煮 胡瓜のスタミナ漬け
	1257 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 33.0 g 食塩 6.9 g	1467 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 41.8 g 食塩 6.5 g	1396 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 34.4 g 食塩 6.9 g	1291 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 31.5 g 食塩 6.6 g	1233 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 30.0 g 食塩 6.3 g	1289 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 27.7 g 食塩 6.9 g	1581 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 59.3 g 食塩 6.5 g	1308 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 29.9 g 食塩 6.9 g	1289 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 36.3 g 食塩 6.9 g	1530 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 47.0 g 食塩 6.1 g