

<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10月1日(水) ~ 2025年10月10日(金)

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 卵とじ 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの煮付け	パン ウィンナーソーテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 オクラの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 茄子田舎煮 漬物	パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮	ご飯 味噌汁 温泉卵 キャベツの煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 いんげんの胡麻和え 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 メンチカツ なすと桜えびの炒め物 大根のツナサラダ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮☆ さつま芋の煮物 いんげんの白和え	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 清汁 松風焼 カリフラワーのあんかけ 胡瓜の酢の物	醤油ラーメン かにしゅうまい 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 黒ムツの西京焼き 豚肉とごぼうの炒め物 ほうれん草の土佐和え	ご飯 ご飯 ジュリアンスープ スパイシーチキン れんこんのきのこ炒め トマトとブロッコリーのサラダ	ご飯 ご飯 清汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 ご飯 コンソメスープ☆ ハンバーグ☆ ビーフン炒め マカロニサラダ☆	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 筍と桜えびの炒め物 もやしと人参の辛子和え
夕食	ご飯 清汁 黒ムツの西京焼き 車麩の煮物 白菜のなめ茸和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 白滝の有馬煮 小松菜の胡麻和え	ご飯 味噌汁 ほっけの幽庵焼 三色いなりの煮物 青梗菜の磯和え	ご飯 中華スープ☆ 豆腐とエビの炒め物 シュウマイ 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 鯖の梅焼き 里芋の含め煮 白菜のくるみ和え	ご飯 ご飯 清汁 吉野煮 うの花炒り 豆苗ともやししの和え物	ご飯 ご飯 味噌汁 煮魚☆ 細切り昆布の炒め物 青梗菜のわさび和え	ご飯 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 いこみこうや 胡瓜と柚子の浅漬	ご飯 ご飯 味噌汁 ほっけのみりん醤油漬け きんぴらごぼう 白菜の辛子和え	ご飯 ご飯 清汁 白身魚の紅葉揚 小松菜と厚揚げの生姜醤油炒め もずく酢
	1348 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 37.2 g 食塩 6.8 g	1244 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 25.0 g 食塩 6.9 g	1336 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 34.0 g 食塩 8.8 g	1522 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 48.7 g 食塩 6.9 g	1136 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 19.3 g 食塩 7.1 g	1087 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 21.9 g 食塩 6.0 g	1380 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 42.4 g 食塩 6.7 g	1271 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 32.4 g 食塩 7.4 g	1199 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 25.4 g 食塩 8.4 g	1232 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 32.1 g 食塩 6.9 g

<献立表>



会場 : シヤローム横浜
 献立種類 : 特春(通常/A/B/C)
 年月日 : 2025年10月11日(土) ~ 2025年10月20日(日)

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン ベーコンエッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 ぜんまいの煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の煮付け	パン 青梗菜のクリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 おくらの土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの甘露煮 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 茄子田舎煮 漬物	パン ミネストローネ ウィンナーソーテー 果物	ご飯 味噌汁 れんこんの炒め物 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 小松菜の煮浸し
昼食	ご飯 味噌汁 鯖のマヨ明太焼 チャプチェ 大根と水菜の梅和え	シーフードカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト	散らし寿司 清汁 粕漬 筑前煮 白菜とカブの柚子香和え	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 里芋の千草あんかけ 青梗菜の土佐和え	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰めフライ かぶの煮物 ほうれん草の磯和え	ご飯 コンソメスープ☆ さつま芋と鶏肉のチキチキ焼 蓮根とキノコのガリック炒め トマトとアスパラのサラダ	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 白滝の有馬煮 胡瓜の酢の物	ご飯 中華スープ☆ 麻婆豆腐 かにしゅうまい 春雨サラダ	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 太刀魚のねぎあんかけ ワタいなりの煮物 かぶの梅和え
夕食	ご飯 清汁 鶏肉の西京焼 さつま芋の煮物 胡瓜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 甘から豚れんこん がんもの煮物 ほうれん草の胡麻和え	三色丼 味噌汁 なすの揚げ浸し キャバツのゆかり和え	ご飯 ジュリアンスープ 牛肉のオスターソース炒め コーンしゅうまい リンゴムース	ご飯 味噌汁 蒸魚の野菜あんかけ 車麩の煮物 胡瓜のスタミナ漬け	ご飯 たぬき汁 焼魚 うの花炒り キャバツの生姜醤油和え	ご飯 けんちん汁☆ しぐれ煮 青梗菜のわさび和え 果物	ご飯 味噌汁 鯖のおろし煮 南瓜の含煮 白菜の土佐和え	ご飯 清汁 黒ムツの西京焼き いこみこうや いんげんの白和え	ご飯 味噌汁 半月オムレツ モロヘイヤの胡麻和え 柚子ゼリー
	1材料 - 1323 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 40.4 g 食塩 5.5 g	1材料 - 1419 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 42.5 g 食塩 7.2 g	1材料 - 1487 kcal 蛋白質 50.3 g 脂質 39.8 g 食塩 7.8 g	1材料 - 1560 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 61.1 g 食塩 5.6 g	1材料 - 1109 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 17.3 g 食塩 6.7 g	1材料 - 1262 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 35.9 g 食塩 6.8 g	1材料 - 1121 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 23.1 g 食塩 6.4 g	1材料 - 1525 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 54.9 g 食塩 7.1 g	1材料 - 1349 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 36.2 g 食塩 7.9 g	1材料 - 1527 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 52.1 g 食塩 6.7 g

献立表



会場：シャローム横浜
 献立種類：特養(浦宮)A/B/C/D
 生年月日：2025年10月21日(木)～2025年10月31日(金)

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	パン ジャーマンポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし ぜんまいの煮付け漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 さつま芋の煮物漬物	ご飯 味噌汁 納豆 白滝とビーツのたらこ炒め	パン 白菜のクリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 厚揚げの土佐煮 オクラのなめ茸和え漬物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 きんぴらごぼう漬物	パン コーンポタージュ プレーンオムレツ 果物	ご飯 味噌汁 納豆 小松菜の煮浸し	ご飯 味噌汁 温泉卵 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 源平煮 いんげんの土佐和え 漬物
昼食	ご飯 コンソメスープ☆ 魚のムニエル カリフラワーのあんかけ 南瓜サラダ	ご飯 中華スープ☆ 八宝菜☆ えびしゅまい オレンジムース	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 車麩の煮物 もやしと人参の辛子和え	ご飯 味噌汁 かにと豆腐のふんわり天 かぶの煮物 キャベツとカマのナムル	栗ごはん 味噌汁 焼魚 ひじきの煮物 青梗菜のゆかり和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮☆ がんもの煮物 豆苗ともやしの中華和え	ご飯 コンソメスープ☆ 鶏肉の香草焼 チリコンカン ピーチゼリー	ビーフカレー コーンとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 アジフライ 白滝の有馬煮 胡瓜の酢の物	ご飯 コンソメスープ☆ 鶏肉のハニーマスタード焼 蓮根とキノコのカリッ炒め ほうれん草のくるみ和え	ご飯 ワカメスープ 牛肉のチンジャオ炒め コーンしゅうまい 柚子ゼリー
夕食	親子丼 味噌汁 細切り昆布の炒め物 胡瓜のスタミナ漬け	ご飯 味噌汁 ほっけの幽庵焼 うの花炒り 青梗菜の辛子和え	ご飯 けんちん汁☆ カレイの梅煮 大根のみそ田楽 ほうれん草のお浸し	ご飯 清汁 すき焼き煮 里芋の柚子風味 果物	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 れんこんの炒め物 スパゲティサラダ	ご飯 たぬき汁 厚焼卵 なすと桜えびの炒め物 鶏卵と小松菜の胡麻和え	ご飯 味噌汁 黒ムツの西京焼き いこみこうや 胡瓜と竹輪の和え物	ご飯 味噌汁 煮魚☆ 南瓜の含煮☆ キャベツの塩昆布和え	ご飯 清汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 青梗菜の土佐和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐☆ 人参しりしり もずく酢	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 ワタいなりの煮物 小松菜の胡麻和え
	1421 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 46.1 g 食塩 6.6 g	1123 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 20.5 g 食塩 8.4 g	1183 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 24.0 g 食塩 6.4 g	1312 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 34.5 g 食塩 6.8 g	1389 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 44.2 g 食塩 5.8 g	1327 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 38.1 g 食塩 7.8 g	1280 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 26.6 g 食塩 6.6 g	1599 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 51.8 g 食塩 7.6 g	1228 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 25.3 g 食塩 6.5 g	1260 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 31.6 g 食塩 6.9 g	1381 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 36.2 g 食塩 7.0 g