

<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11月1日(土)～2025年11月10日(月)

|    | 土                                           | 日                                                       | 月                                             | 火                                          | 水                                              | 木                                               | 金                                          | 土                                            | 日                                     | 月                                       |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|
|    | 1                                           | 2                                                       | 3                                             | 4                                          | 5                                              | 6                                               | 7                                          | 8                                            | 9                                     | 10                                      |
| 朝食 | 食パン<br>ポトフ<br>果物<br>飲物                      | ご飯<br>味噌汁<br>一口昆布巻<br>白菜のツナ煮<br>漬物                      | ご飯<br>味噌汁<br>細切り昆布の炒め物<br>おくらの梅和え<br>漬物       | 食パン<br>ミネストローネ<br>ウィンナーソテー<br>果物           | ご飯<br>味噌汁<br>納豆<br>ぜんまいの煮付け                    | ご飯<br>味噌汁<br>温泉卵<br>切干し大根の煮付け<br>漬物             | ご飯<br>味噌汁<br>にしんの甘露煮<br>大根と人参の煮物<br>漬物     | 食パン<br>ベーコンエッグ<br>果物<br>飲物                   | ご飯<br>味噌汁<br>しらすおろし<br>小松菜の煮浸し<br>漬物  | ご飯<br>味噌汁<br>納豆<br>さつま揚げの炒め物            |
| 昼食 | ご飯<br>けんちん汁☆<br>粕漬<br>きんぴらごぼう<br>キャベツのゆかり和え | ご飯<br>コンソメスープ☆<br>ハンバーグ☆<br>じゃが芋とコーンのバター醤油煮<br>マカロニサラダ☆ | わかめご飯<br>味噌汁<br>ホキの塩だれ焼<br>いこみこうや<br>青梗菜の胡麻和え | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉コロッケ<br>三色いなりの煮物<br>小松菜のお浸し | ご飯<br>清汁<br>鯖の味噌煮☆<br>里芋の千草あんかけ<br>豆苗ともやしの土佐和え | ポークカレー<br>コールスローサラダ<br>フルーツヨーグルト                | ご飯<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>車麩の煮物<br>いんげんの胡麻和え     | ご飯<br>清汁<br>鯖の梅マヨ焼<br>キャベツと桜エビのさっと煮<br>南瓜サラダ | 焼きそば☆<br>わかめスープ<br>ギョーザ<br>フルーツカクテル   | ご飯<br>清汁<br>煮魚☆<br>里芋のみそ田楽<br>小松菜のわさび和え |
| 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の照り焼<br>かぶの煮物<br>胡瓜のスタミナ漬け   | ご飯<br>味噌汁<br>焼魚<br>筑前煮<br>ほうれん草の磯和え                     | ご飯<br>清汁<br>甘から豚れんこん<br>かぼちゃしゅうまい<br>かぶの塩昆布和え | ご飯<br>中華スープ☆<br>カニ玉あんかけ<br>春雨サラダ<br>リンゴムース | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の香草焼<br>ビーフン炒め<br>胡瓜と柚子の浅漬      | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけのみりん醤油漬け<br>白滝の有馬煮<br>青梗菜のゆかり和え | ご飯<br>清汁<br>焼魚<br>なすのテマリツヤン炒め<br>ほうれん草の磯和え | ご飯<br>中華スープ☆<br>黒酢酢豚☆<br>かにしゅうまい<br>果物       | ご飯<br>味噌汁<br>鯖のみりん焼<br>うの花炒り<br>茶碗蒸し☆ | ご飯<br>中華スープ☆<br>八宝菜☆<br>シュウマイ<br>杏仁豆腐   |
|    | 178kcal 1380kcal 蛋白質 41.2g 脂質 35.0g 食塩 6.1g | 179kcal 1279kcal 蛋白質 39.1g 脂質 33.2g 食塩 7.3g             | 1163kcal 39.6g 脂質 27.6g 食塩 7.4g               | 1518kcal 39.2g 脂質 56.4g 食塩 7.8g            | 1216kcal 50.3g 脂質 24.4g 食塩 6.8g                | 1411kcal 43.4g 脂質 45.5g 食塩 8.9g                 | 1399kcal 50.4g 脂質 38.5g 食塩 6.3g            | 1491kcal 28.0g 脂質 50.6g 食塩 4.7g              | 1209kcal 37.6g 脂質 36.5g 食塩 7.5g       | 1357kcal 57.1g 脂質 26.1g 食塩 7.2g         |

<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11月11日（火）～ 2025年11月20日（木）

|    | 火                                                 | 水                                                 | 木                                                 | 金                                                  | 土                                                 | 日                                                 | 月                                                   | 火                                                 | 水                                                 | 木                                                 |
|----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|    | 11                                                | 12                                                | 13                                                | 14                                                 | 15                                                | 16                                                | 17                                                  | 18                                                | 19                                                | 20                                                |
| 朝食 | 食 パ ン<br>青梗菜のソテー<br>果 物<br>飲 物                    | ご 飯<br>味噌汁<br>茄子田舎煮<br>おくらの土佐和え<br>漬 物            | ご 飯<br>味噌汁<br>温泉卵<br>きんぴらごぼう<br>漬 物               | ご 飯<br>味噌汁<br>納 豆<br>じゃが芋とコーンのバター醤油煮               | 食 パ ン<br>白菜のクリーム煮<br>果 物<br>飲 物                   | ご 飯<br>味噌汁<br>なすの揚げ浸し<br>一口昆布巻<br>漬 物             | ご 飯<br>味噌汁<br>しらすおろし<br>ぜんまいの煮付け<br>漬 物             | 食 パ ン<br>パンプキンスープ<br>プレーンオムレツ<br>果 物              | ご 飯<br>味噌汁<br>納 豆<br>ひじきの煮物                       | ご 飯<br>味噌汁<br>鰯の梅煮<br>青梗菜の煮浸し<br>漬 物              |
|    | ご 飯<br>味噌汁<br>チキン南蛮<br>チャプチェ<br>アスパラとブロッコリーのサラダ   | シーフードカレー<br>ビーンズサラダ<br>フルーツヨーグルト                  | ご 飯<br>味噌汁<br>鮭の利休焼<br>かぶの煮物<br>白菜の土佐和え           | ご 飯<br>ジュリアンスープ<br>鶏肉のハニーマスタード焼<br>車麩の煮物<br>ピーチゼリー | ご 飯<br>清 汁<br>鯖の幽庵焼<br>厚揚げと野菜のヒリ辛炒め<br>キャベツのゆかり和え | ご 飯<br>味噌汁<br>焼 魚<br>里芋のみそ田楽<br>豆苗ともやしの中華和え       | ご 飯<br>コンソメスープ☆<br>魚のムニエル<br>かぶのあんかけ<br>ほうれん草のくるみ和え | チキンカレー<br>シーザーサラダ<br>フルーツヨーグルト                    | ご 飯<br>味噌汁<br>蒸魚の野菜あんかけ<br>がんもの煮物<br>小松菜のお浸し      | ご 飯<br>清 汁<br>かにと豆腐のふんわり天<br>鶏と栗のうま煮<br>胡瓜の酢の物    |
|    | ご 飯<br>清 汁<br>西京焼き<br>切干し大根の煮付け<br>キャベツの辛子和え      | ご 飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜焼<br>筍と桜えびの炒め物<br>ほうれん草のお浸し    | ご 飯<br>清 汁<br>揚げ出し豆腐☆<br>竹輪の炒め煮<br>果 物            | ご 飯<br>味噌汁<br>焼 魚<br>いとこ煮<br>小松菜のわさび和え             | ご 飯<br>味噌汁<br>和風きのこハンバーグ<br>ビーフン炒め<br>ほうれん草の胡麻和え  | ご 飯<br>味噌汁<br>鶏肉の梅肉焼<br>いこみこうや<br>青梗菜の磯和え         | ご 飯<br>味噌汁<br>しぐれ煮<br>白滝とヒヨコの炒め物<br>果 物             | ご 飯<br>たぬき汁<br>焼 魚<br>いかと大根の煮付け<br>白菜の土佐和え        | ご 飯<br>清 汁<br>鶏肉の西京焼<br>さつま揚げの炒め物<br>いんげんの白和え     | ご 飯<br>味噌汁<br>すき焼き風煮<br>豆苗ともやしの胡麻和え<br>果 物        |
|    | 1人1食 - 1461 kcal 蛋白質 44.7 g<br>脂質 54.5 g 食塩 6.4 g | 1人1食 - 1302 kcal 蛋白質 36.6 g<br>脂質 41.8 g 食塩 6.8 g | 1人1食 - 1156 kcal 蛋白質 42.2 g<br>脂質 23.4 g 食塩 6.4 g | 1人1食 - 1302 kcal 蛋白質 49.5 g<br>脂質 25.1 g 食塩 7.1 g  | 1人1食 - 1448 kcal 蛋白質 39.6 g<br>脂質 53.1 g 食塩 5.9 g | 1人1食 - 1196 kcal 蛋白質 46.5 g<br>脂質 24.9 g 食塩 8.0 g | 1人1食 - 1099 kcal 蛋白質 34.3 g<br>脂質 23.4 g 食塩 6.3 g   | 1人1食 - 1026 kcal 蛋白質 46.9 g<br>脂質 47.4 g 食塩 8.1 g | 1人1食 - 1248 kcal 蛋白質 60.0 g<br>脂質 22.9 g 食塩 7.4 g | 1人1食 - 1239 kcal 蛋白質 39.4 g<br>脂質 29.7 g 食塩 7.0 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11月21日(金)～2025年11月30日(日)

|    | 金                                                 | 土                                               | 日                                               | 月                                               | 火                                               | 水                                                | 木                                                            | 金                                               | 土                                               | 日                                                       |
|----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|    | 21                                                | 22                                              | 23                                              | 24                                              | 25                                              | 26                                               | 27                                                           | 28                                              | 29                                              | 30                                                      |
| 朝食 | ごはん<br>味噌汁<br>しらすおろし<br>さつま芋の煮物<br>漬物             | 食パン<br>コンビーフポテト<br>果物<br>飲物                     | ごはん<br>味噌汁<br>一口昆布巻<br>茄子田舎煮<br>漬物              | ごはん<br>味噌汁<br>卵とし<br>おくらの和え物<br>漬物              | 食パン<br>ポトフ<br>果物<br>飲物                          | ごはん<br>味噌汁<br>納豆<br>豚肉とごぼうの炒め物                   | ごはん<br>味噌汁<br>源平煮<br>おくらの梅和え<br>漬物                           | ごはん<br>味噌汁<br>さんま生姜煮<br>なすと桜えびの炒め物<br>漬物        | フレンチトースト<br>青梗菜のクリーム煮<br>果物<br>飲物               | ごはん<br>味噌汁<br>納豆<br>ぜんまいの煮付け                            |
| 昼食 | ごはん<br>中華スープ☆<br>牛肉のチンジャオ炒め<br>コーンしゅうまい<br>パインムース | ごはん<br>清汁<br>鯖のごま焼き<br>白滝の有馬煮<br>白菜の土佐和え        | カレー南蛮<br>野菜コロッケ<br>ほうれん草のお浸し                    | 散らし寿司<br>清汁<br>西京焼き<br>筑前煮<br>小松菜の磯和え           | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の油淋りスープかけ<br>れんこんの炒め物<br>南瓜サラダ  | ごはん<br>清汁<br>さわらのみりん醤油漬け<br>車麩の煮物<br>胡瓜の酢の物      | ごはん<br>ジュリアンスープ<br>鯖のトマトソースかけ<br>さつま芋のレモン煮<br>コーンとブロッコリーのサラダ | ごはん<br>味噌汁<br>焼魚<br>がんもの煮物<br>キャベツの胡麻和え         | ごはん<br>味噌汁<br>焼魚<br>ひじきの煮物<br>白菜のゆかり和え          | ごはん<br>コンソメスープ☆<br>鶏肉の香草焼<br>ブロッコリーのおんかけ<br>豆腐のともやしの和え物 |
| 夕食 | ごはん<br>清汁<br>煮魚☆<br>ワタいなりの煮物<br>ほうれん草のわさび和え       | ごはん<br>味噌汁<br>鶏団子のスープ煮<br>キャベツのゆかり和え<br>抹茶ゼリー   | ごはん<br>清汁<br>焼魚<br>いこみこうや<br>胡瓜の生姜醤油漬け          | ごはん<br>味噌汁<br>甘から豚れんこん<br>かぶの煮物<br>春雨サラダ        | ごはん<br>清汁<br>ぶり大根<br>青梗菜のゆかり和え<br>ごま豆腐          | ごはん<br>味噌汁<br>吉野煮<br>白滝といんげんのたらこ炒め<br>ほうれん草の胡麻和え | ごはん<br>味噌汁<br>すき焼き<br>もやしと人参の辛子和え<br>果物                      | 親子丼<br>清汁<br>細切り昆布の炒め物<br>かぶの甘酢漬                | ごはん<br>クリームシチュー<br>ほうれん草のくるみサラダ<br>杏ゼリー         | ごはん<br>味噌汁<br>天ぷら<br>ほうれん草の土佐和え<br>もずく酢                 |
|    | 1人1食あたり 1423 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 38.4 g 食塩 8.4 g   | 1人1食あたり 1266 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 33.6 g 食塩 4.9 g | 1人1食あたり 1205 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 30.2 g 食塩 7.2 g | 1人1食あたり 1261 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 30.4 g 食塩 7.3 g | 1人1食あたり 1377 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 57.7 g 食塩 6.4 g | 1人1食あたり 1294 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 25.7 g 食塩 6.6 g  | 1人1食あたり 1294 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 33.8 g 食塩 6.3 g              | 1人1食あたり 1302 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 38.5 g 食塩 7.2 g | 1人1食あたり 1406 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 46.7 g 食塩 5.9 g | 1人1食あたり 1206 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 22.6 g 食塩 7.4 g         |