

<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12月1日(月)～2025年12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 茄子田舎煮 いんげんの胡麻和え 漬 物	パ ン ウィンナーソテー 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 切干し大根の煮付け 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 さつま揚げの炒め物	ご 飯 味噌汁 にしんの甘露煮 ぜんまいの煮付け 漬 物	パ ン コーンポタージュ ジャーマンポテト 果 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 竹輪の炒め煮 漬 物	ご 飯 味噌汁 源平煮 おくらの土佐和え 漬 物	パ ン ポトフ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 小松菜の煮浸し
昼食	ご 飯 味噌汁 白身魚のマヨ明太焼 ひじきの煮物 トマトとアスパラのサラダ	ビーフカレー ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	ご 飯 清 汁 鯖の味噌煮☆ かぶの柚子あんかけ ほうれん草のわさび和え	ご 飯 清 汁 松風焼 白滝とピーマンの炒め物 大根と水菜の土佐和え	ご 飯 コンソメスープ☆ 魚のマッシュポテト焼 蓮根とキノコのカリッパ炒め コーンとブロッコリーのサラダ	ご 飯 味噌汁 和風ハンバーグ ビーフン炒め 胡瓜と柚子の浅漬	ご 飯 清 汁 吉野煮 車麩の煮物 ほうれん草のくるみ和え	ご 飯 味噌汁 あじフライ 豚肉とごぼうの炒め物 青梗菜のゆかり和え	ご 飯 中華スープ☆ 麻婆豆腐 えびしゅまい ピーチゼリー	ご 飯 味噌汁 粕 漬 がんもの煮物 青梗菜の胡麻和え
夕食	ご 飯 清 汁 甘から豚れんこん さつま芋の煮物 小松菜のお浸し	ご 飯 清 汁 ホキの利休焼 うの花炒り 青梗菜の磯和え	ご 飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 南瓜の含煮 白菜のくるみ和え	ご 飯 味噌汁 焼 魚 きんぴらごぼう 春菊の白和え	ご 飯 味噌汁 肉豆腐 もやしと人参の和え物 果 物	ご 飯 清 汁 さわらのみりん醤油漬け なすと桜えびの炒め物 小松菜の胡麻和え	ご 飯 たぬき汁 サンマ竜田揚げ 厚揚げのうま煮 もずく酢	ご 飯 清 汁 半月オムレツ 人参しりしり リンゴムース	ご 飯 味噌汁 鯖の梅焼き 細切り昆布の炒め物 白菜の辛子和え	ご 飯 清 汁 牛肉のオムライス炒め カリフラワーのあんかけ 胡瓜のスタミナ漬け
	17kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 30.1 g 食塩 6.7 g	17kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 40.8 g 食塩 7.2 g	17kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 24.8 g 食塩 7.5 g	17kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 28.6 g 食塩 7.4 g	17kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 42.8 g 食塩 6.5 g	17kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 38.8 g 食塩 7.5 g	17kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 48.8 g 食塩 7.2 g	17kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 34.9 g 食塩 6.6 g	17kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 44.0 g 食塩 5.8 g	17kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 32.2 g 食塩 7.3 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12月11日(木)～2025年12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 温泉卵 キャベツと桜エビのさっと煮 漬 物	ご 飯 味噌汁 茄子田舎煮 煮 豆 漬 物	パ ン パンプキンスープ ベーコンエッグ 果 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 源平煮	パ ン ウィンナーソテー 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 ぜんまいの煮付け おくらの土佐和え 漬 物	ご 飯 味噌汁 しらすおろし ひじきの煮物 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 白菜の煮浸し	パ ン 青梗菜のクリーム煮 果 物 飲 物
	チキンカレー ほうれん草のくるみサラダ フルーツヨーグルト	ご 飯 味噌汁 メンチカツ 三色いなりの煮物 小松菜の磯和え	ご 飯 清 汁 西京焼き チャプチェ 竹輪と青梗菜の胡麻和え	きつねうどん 肉じゃがコロッケ ほうれん草のお浸し	ご 飯 中華スープ☆ 回鍋肉 かにしゅうまい もやしときゅうりのサラダ	ご 飯 ジュリアンスープ 鶏肉のクリームソースかけ なすと桜えびの炒め物 フルーツゼリー	ご 飯 味噌汁 さわらのみりん醤油漬け 白滝の有馬煮 車麩の煮物 マカロニサラダ☆	ご 飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ 車麩の煮物 マカロニサラダ☆	ポークカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト	ご 飯 味噌汁 ホキの利休焼 きんぴらごぼう キャベツとカマメのナムル
	ご 飯 けんちん汁☆ 焼 魚 かぶの煮物 いんげんの白和え	ご 飯 清 汁 ブリ大根☆ もやしと人参のお浸し 果 物	ご 飯 コンソメスープ☆ 鶏肉のハーベスト♪焼 蓮根とキノコのガーリック炒め トマトとブロッコリーのサラダ	ご 飯 味噌汁 焼 魚 いこみこうや 小松菜のくるみ和え	ご 飯 味噌汁 粕 漬 筑前煮 白菜のゆかり和え	ご 飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 茶碗蒸し☆ もやしと人参の辛子和え	照焼丼 清 汁 かぶの千草あんかけ いんげんの胡麻和え	ご 飯 清 汁 牛肉の柳川風煮 小松菜とカマメの和え物 果 物	ご 飯 清 汁 焼 魚 大根のみそ田楽 ほうれん草の磯和え	ご 飯 清 汁 白身魚の磯辺揚げ 里芋の千草あんかけ ほうれん草のお浸し
	1材料 - 100g kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 41.0 g 食塩 6.8 g	1材料 - 100g kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 30.3 g 食塩 5.7 g	1材料 - 100g kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 43.9 g 食塩 6.0 g	1材料 - 100g kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 22.6 g 食塩 7.5 g	1材料 - 100g kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 36.3 g 食塩 7.2 g	1材料 - 100g kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 36.6 g 食塩 5.9 g	1材料 - 100g kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 22.6 g 食塩 7.1 g	1材料 - 100g kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 30.3 g 食塩 6.9 g	1材料 - 100g kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 47.0 g 食塩 7.6 g	1材料 - 100g kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 32.6 g 食塩 5.5 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12月21日（日）～ 2025年12月31日（水）

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご 飯 味噌汁 さんま生姜煮 卵とし 漬 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 切干し大根の煮付け 漬 物	パ ン ポトフ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 しらすおろし さつま揚げの炒め物 漬 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 温泉卵 源平煮 漬 物	パ ン キャベツのツナ煮 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 カリフラワーのあんかけ 漬 物	ご 飯 味噌汁 にしんの甘露煮 小松菜の煮浸し 漬 物	フレンチトースト プレーンオムレツ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 おくらの土佐和え 漬 物
	ご 飯 コンソメスープ☆ 鶏肉の香草焼 ビーフン炒め カブのツナサラダ	ご 飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 れんこんの炒め物 青梗菜のゆかり和え	ご 飯 清 汁 鯖の味噌煮☆ いこみこうや 小松菜のわさび和え	ご 飯 清 汁 鶏肉のゴママヨ焼 きんぴらごぼう オクラの和え物	ご 飯 味噌汁 粕 漬 白滝の有馬煮 白菜のゆかり和え	ご 飯 味噌汁 ヒ ーマツの肉詰めワイ ひじきの煮物 白菜の胡麻和え	ご 飯 清 汁 鯖の梅焼き なすと桜えびの炒め物 小松菜のわさび和え	ご 飯 味噌汁 甘から豚れんこん ワトいなりの煮物 青梗菜のゆかり和え	ご 飯 清 汁 焼 魚 かぶの煮物 キャベツの辛子和え	ハヤシライス 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 すき焼き煮 里芋の柚子あんかけ 胡瓜の酢の物
	ご 飯 味噌汁 ほっけのみりん醤油漬け なすの揚げ浸し とろろ汁	ご 飯 味噌汁 鶏団子のスープ煮 胡瓜と竹輪の胡麻和え 柚子ゼリー	ご 飯 味噌汁 肉豆腐 胡瓜と竹輪の和え物 果 物	ご 飯 味噌汁 さわらのみりん醤油漬け うの花炒り 青梗菜の磯和え	チキンパエリア オニオンスープ ビーフシチュー さつま芋とえびのガーリック炒め サーモントとアボカドのビーツサラダ ケーキ シャンメリー（特養のみ）	ご 飯 ためぎ汁 焼 魚 車麩の煮物 豆苗ともやしの辛子和え	親子丼 味噌汁 細切り昆布の炒め物 胡瓜と柚子の浅漬	ご 飯 清 汁 鯖の幽庵焼 がんもの煮物 いんげんの白和え	ご 飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 南瓜のシナモン煮 マカロニサラダ☆	ご 飯 味噌汁 和風きのこハンバーグ チャプチェ 豆苗のナムル	年越しそば かき揚げ ほうれん草のおろし和え
	12月21日 1080 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 98.3 g 食塩 9.1 g	12月22日 1245 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 91.5 g 食塩 7.1 g	12月23日 1481 kcal 蛋白質 92.2 g 脂質 488 g 食塩 7.0 g	12月24日 1171 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 24.3 g 食塩 6.8 g	12月25日 1170 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 56.2 g 食塩 8.8 g	12月26日 1198 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 29.2 g 食塩 6.0 g	12月27日 1147 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 44.8 g 食塩 6.2 g	12月28日 1088 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 97.8 g 食塩 6.8 g	12月29日 1156 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 185 g 食塩 7.2 g	12月30日 1090 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 93.4 g 食塩 7.0 g	12月31日 1162 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 26.6 g 食塩 7.4 g