

〈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	パン	ご飯	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	パン	ご飯
	味噌汁	ワインナーソテー	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コーンポタージュ	味噌汁	味噌汁	ポトフ	味噌汁
	茄子田舎煮	果物	温泉卵	納豆	にしんの甘露煮	ジャーマンポテト	一口昆布巻	源平煮	果物	納豆
	いんげんの胡麻和え	飲物	切干し大根の煮付け	さつま揚げの炒め物	せんまいの煮付け	果物	竹輪の炒め煮	おくらの土佐和え	飲物	小松菜の煮浸し
	漬物		漬物		漬物		漬物	漬物		
昼食	ご飯	ビーフカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	ビーンズサラダ	清汁	清汁	コンソメスープ☆	味噌汁	清汁	味噌汁	中華スープ☆	味噌汁
	白身魚のマヨ明太焼	フルーツヨーグルト	鯖の味噌煮☆	松風焼	魚のマッコロトト焼	和風ハンバーグ	吉野煮	あじフライ	麻婆豆腐	粕漬
	ひじきの煮物		かぶの柚子あんかけ	白滝とピーマンの炒め物	蓮根とキモのかーリック炒め	ピーフン炒め	車麩の煮物	豚肉とごぼうの炒め物	えびしゅまい	がんもの煮物
	トトヒアスパラのサラダ		ほうれん草のわさび和え	大根と水菜の土佐和え	コソヒトリッコリのサラダ	胡瓜と柚子の浅漬	ほうれん草のくるみ和え	青梗菜のゆかり和え	ピーチゼリー	青梗菜の胡麻和え
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	清汁	清汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清汁	たぬき汁	清汁	味噌汁	清汁
	甘から豚れんこん	木キの利休焼	鶏肉の照り焼	焼魚	肉豆腐	さわらのみりん醤油漬け	サンマ竜田揚げ	半月オムレツ	鰯の梅焼き	牛肉のオイターリース炒め
	さつま芋の煮物	うの花炒り	南瓜の含煮	きんぴらごぼう	もやしと人参の和え物	なすと桜えびの炒め物	厚揚げのうま煮	人参しりしり	細切り昆布の炒め物	カリフラワーのあんかけ
	小松菜のお浸し	青梗菜の磯和え	白菜のくるみ和え	春菊の白和え	果物	小松菜の胡麻和え	もずく酢	リンゴムース	白菜の辛子和え	胡瓜のスタミナ漬け

## 〈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	ご 飯	パン	ご 飯	ご 飯	パン	ご 飯	ご 飯	ご 飯	パン
	味噌汁	味噌汁	パンプキンスープ	味噌汁	味噌汁	ワインナーソテー	味噌汁	味噌汁	味噌汁	青梗菜のクリーム煮
	温泉卵	茄子田舎煮	ベーコンエッグ	一口昆布巻	納 豆	果 物	ぜんまいの煮付け	しらすおろし	納 豆	果 物
	キャベツと桜花のさっと煮	煮 豆	果 物	さつま芋の煮物	源平煮	飲 物	おくらの土佐和え	ひじきの煮物	白菜の煮浸し	飲 物
	漬 物	漬 物		漬 物			漬 物	漬 物		
昼食	チキンカレー	ご 飯	ご 飯	きつねうどん	ご 飯	ご 飯	ご 飯	ご 飯	ポークカレー	ご 飯
	ほうれん草のくるみサラダ	味噌汁	清 汁	肉じゃがコロッケ	中華スープ☆	ジュリアンスープ	味噌汁	味噌汁	シーザーサラダ	味噌汁
	フルーツヨーグルト	メンチカツ	西京焼き	ほうれん草のお浸し	回鍋肉	鶏肉のクリーミースパイスかけ	さわらのみりん醤油漬け	白身魚の甘酢あんかけ	フルーツヨーグルト	ホキの利休焼
		三色いなりの煮物	チャプチエ		かにしゅうまい	なすと桜えびの炒め物	白滝の有馬煮	車麩の煮物		きんぴらごぼう
		小松菜の磯和え	竹輪と青梗菜の胡麻和え		もやしときゅうりのサラダ	フルーツゼリー	青梗菜のゆかり和え	マカロニサラダ☆		キャベツと沢庵のカム
夕食	ご 飯	ご 飯	ご 飯	ご 飯	ご 飯	ご 飯	照焼丼	ご 飯	ご 飯	ご 飯
	けんちん汁☆	清 汁	コンソメスープ☆	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清 汁	清 汁	清 汁	清 汁
	焼 魚	ブリ大根☆	鶏肉のバーニャカウダ 焼	焼 魚	粕 漬	鰯の幽庵焼	かぶの千草あんかけ	牛肉の柳川風煮	焼 魚	白身魚の磯辺揚げ
	かぶの煮物	もやしと人参のお浸し	蓮根とキノコのガーリック炒め	いこみこうや	筑前煮	茶碗蒸し☆	いんげんの胡麻和え	小松菜と加賀の和え物	大根のみぞ田楽	里芋の千草あんかけ
	いんげんの白和え	果 物	トマトとブロッコリーのサラダ	小松菜のくるみ和え	白菜のゆかり和え	もやしと人参の辛子和え		果 物	ほうれん草の磯和え	ほうれん草のお浸し
	I社料* - 100 kcal 蛋白質 44.0 g	I社料* - 100 kcal 蛋白質 39.2 g	I社料* - 100 kcal 蛋白質 40.7 g	I社料* - 100 kcal 蛋白質 40.1 g	I社料* - 100 kcal 蛋白質 40.0 g	I社料* - 100 kcal 蛋白質 41.2 g	I社料* - 100 kcal 蛋白質 42.1 g	I社料* - 100 kcal 蛋白質 44.0 g	I社料* - 100 kcal 蛋白質 40.6 g	I社料* - 100 kcal 蛋白質 40.1 g
	脂質 41.0 g 食塩 6.8 g	脂質 30.3 g 食塩 5.7 g	脂質 43.9 g 食塩 6.0 g	脂質 22.8 g 食塩 7.5 g	脂質 30.2 g 食塩 7.2 g	脂質 66.8 g 食塩 5.9 g	脂質 22.8 g 食塩 7.1 g	脂質 30.2 g 食塩 6.9 g	脂質 47.0 g 食塩 7.6 g	脂質 32.8 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	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	フレンチトースト	ご飯									
	味噌汁	味噌汁	ポトフ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	キャベツのツナ煮	味噌汁	味噌汁	ブレーンオムレツ	味噌汁									
	さんま生姜煮	一口昆布巻	果物	しらすおろし	鰯の梅煮	温泉卵	果物	納豆	にしんの甘露煮	果物	竹輪の炒め煮									
	卵とじ	切干し大根の煮付け	飲物	さつま揚げの炒め物	せんまいの煮付け	源平煮	飲物	カリフラワーのあんかけ	小松菜の煮浸し	飲物	おくらの土佐和え									
	漬物	漬物		漬物	漬物	漬物			漬物		漬物									
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ハヤシライス	ご飯									
	コンソメスープ☆	味噌汁	清汁	清汁	味噌汁	味噌汁	清汁	味噌汁	清汁	ソーソリックリーのサラダ	味噌汁									
	鶏肉の香草焼	豚肉の生姜焼	鰯の味噌煮☆	鶏肉のゴママヨ焼	粕漬	ピーマンの肉詰めフライ	鰯の梅焼き	甘から豚れんこん	焼魚	フルーツヨーグルト	すき焼き煮									
	ピーフン炒め	れんこんの炒め物	いこみこうや	きんぴらごぼう	白滝の有馬煮	ひじきの煮物	なすと桜えびの炒め物	リフトいなりの煮物	かぶの煮物		里芋の柚子あんかけ									
	カブのツナサラダ	青梗菜のゆかり和え	小松菜のわさび和え	オクラの和え物	白菜のゆかり和え	白菜の胡麻和え	小松菜のわさび和え	青梗菜のゆかり和え	キャベツの辛子和え		胡瓜の酢の物									
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	チキンパエリア	ご飯	親子丼	ご飯	ご飯	ご飯	年越しそば									
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	オニオンスープ	たぬき汁	味噌汁	清汁	味噌汁	味噌汁	かき揚げ									
	ほっけのみりん醤油漬け	鶏団子のスープ煮	肉豆腐	さわらのみりん醤油漬け	ビーフシチュー	焼魚	細切り昆布の炒め物	鰯の幽庵焼	鶏肉の照り焼	和風きのこハンバーグ	ほうれん草のおろし和え									
	なすの揚げ浸し	胡瓜と竹輪の胡麻和え	胡瓜と竹輪の和え物	うの花炒り	さつま芋とえびのがーりき炒め	車麩の煮物	胡瓜と柚子の浅漬	がんもの煮物	南瓜のシナモン煮	チャプチエ										
	とろろ汁	柚子ゼリー	果物	青梗菜の磯和え	サーモントルーフのピーソズサラダ	豆苗ともやしの辛子和え		いんげんの白和え	マカロニサラダ☆	豆苗のナムル										
	I群午後 - 1000 kcal	蛋白質 66.7 g	I群午後 - 1200 kcal	蛋白質 81.8 g	I群午後 - 1400 kcal	蛋白質 96.0 g	I群午後 - 1700 kcal	蛋白質 104.6 g	I群午後 - 1900 kcal	蛋白質 118.1 g	I群午後 - 1800 kcal	蛋白質 97.7 g	I群午後 - 1600 kcal	蛋白質 87.7 g	I群午後 - 1400 kcal	蛋白質 76.4 g				
	脂質 39.8 g	食塩 9.1 g	脂質 31.1 g	食塩 7.1 g	脂質 49.4 g	食塩 7.0 g	脂質 24.2 g	食塩 6.8 g	脂質 56.2 g	食塩 6.9 g	脂質 67.5 g	食塩 6.2 g	脂質 57.5 g	食塩 6.8 g	脂質 58.5 g	食塩 7.2 g	脂質 68.4 g	食塩 7.0 g	脂質 59.5 g	食塩 7.4 g