

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 : 2026年2月1日(日) ~ 2026年2月10日(火)

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 かんぴょうの卵とし 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 白滝の有馬煮 漬物	パン ミネストローネ コンビーフポテト 果物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 青梗菜の煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 細切り昆布の炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの甘露煮 ぜんまいの煮付け 漬物	パン キャベツのソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 おくらの土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 蓮根とキノコのガーリック炒め 煮豆 漬物	パン プレーンオムレツ 果物 飲物
	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草のお浸し	ご飯 清汁 蒸魚の野菜あんかけ じゃが芋と人参の炒め煮 マカロニサラダ☆	豆ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 なすと桜えびの炒め物 キャベツのゆかり和え	ご飯 中華スープ☆ 回鍋肉 コーンしゅうまい 春雨サラダ	ご飯 清汁 粕漬 さつま芋の煮物 ほうれん草の磯和え	ご飯 クリームシチュー エビとブロッコリーと卵のサラダ フルーツカクテル	ご飯 清汁 鯖の梅焼き 豚肉とごぼうの炒め物 青梗菜の胡麻和え	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ☆ ブロccoliとエリンギのソテー スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 鮭のチーズフライ いこみこうや 豆苗とちやしの中華和え	ご飯 中華スープ☆ 八宝菜☆ シュウマイ 杏仁豆腐
	ご飯 清汁 焼魚 いかと大根の煮付け 果物	ご飯 豚汁 鶏肉の西京焼 ワトいなりの煮物 かぶの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 白身魚のきのこあんかけ かぶの煮物 胡瓜の生姜醤油漬け	ご飯 味噌汁 ブリ大根☆ 卵豆腐 小松菜の胡麻和え	ご飯 味噌汁 すき焼き もやしと人参の辛子和え 果物	ご飯 味噌汁 ほっけの幽庵焼 筑前煮 キャベツのゆかり和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐☆ 人参しりしり 胡瓜の酢の物	ご飯 たぬき汁 鯖の味噌煮☆ がんもの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 鶏団子のスープ煮 胡瓜と竹輪の和え物 ぶどうムース	ご飯 味噌汁 さわらのみりん醤油漬け うの花炒り 青梗菜のわさび和え
	1111kcal - 1295 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 37.6 g 食塩 6.5 g	1111kcal - 1327 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 33.0 g 食塩 8.1 g	1111kcal - 1319 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 40.0 g 食塩 7.2 g	1111kcal - 1357 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 41.0 g 食塩 7.3 g	1111kcal - 1249 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 30.9 g 食塩 7.0 g	1111kcal - 1226 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 24.7 g 食塩 8.7 g	1111kcal - 1358 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 43.1 g 食塩 5.4 g	1111kcal - 1222 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 31.8 g 食塩 6.7 g	1111kcal - 1307 kcal 蛋白質 45.0 g 脂質 23.4 g 食塩 7.3 g	1111kcal - 1481 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 38.5 g 食塩 6.1 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 : 2026年2月11日(水) ~ 2026年2月20日(金)

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	白菜のツナ煮	味噌汁	味噌汁	コーンポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	納豆	温泉卵	鰯の梅煮	果物	納豆	ひじきの煮物	ジャーマンポテト	しらすおろし	納豆	一口昆布巻
	茄子田舎煮	れんこんの炒め物	いんげんと高菜の炒め物	飲物	ぜんまいの煮付け	おくらの土佐和え	果物	茄子田舎煮	さつま揚げの炒め物	切干し大根の煮付け
	漬物	漬物	漬物		漬物	漬物		漬物	漬物	漬物
昼食	散らし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	チキンカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	清汁	味噌汁	清汁	コンソメスープ☆	清汁	コールスローサラダ	清汁	トマトと高菜のスープ	味噌汁	味噌汁
	ぶりの西京焼	太刀魚の唐揚げ 野菜あんかけ	松風焼	鶏肉のハニーマスタード焼	西京焼き	フルーツヨーグルト	メンチカツ	麻婆豆腐	鮭の利休焼	甘から豚れんこん
	かぶの柚子あんかけ	三色いなりの煮物	車麩の煮物	蓮根とキノコのカリッパ炒め	きんぴらごぼう		チャプチェ	えびしゅまい	がんもの煮物	なすと桜えびの炒め物
	ほうれん草の土佐和え	白菜の辛子和え	大根サラダ	ポテトサラダ☆	ほうれん草の胡麻和え		胡瓜の酢の物	青梗菜のナムル	豆苗とちやしの中華和え	ほうれん草のお浸し
夕食	ご飯	照焼丼	ご飯							
	味噌汁	コンソメスープ☆	味噌汁	豚汁	味噌汁	味噌汁	たぬき汁	味噌汁	清汁	清汁
	鶏肉の照り焼	牛肉のオスターリス炒め	煮魚☆	焼魚	鶏と豆腐のハッパグ	焼魚	厚焼卵	焼魚	白滝の有馬煮	鯖の味噌煮☆
	ビーフン炒め	さつま芋のレモン煮	細切り昆布の炒め物	筍と桜えびの炒め物	竹輪の磯炒め	いこみこうや	かぶのカニかまあんかけ	南瓜の含煮	胡瓜と柚子の浅漬	うの花炒り
	キャベツの胡麻和え	トマトとアスパラの炒め	ごま豆腐	春菊の白和え	白菜と人参のさっぱり和え	青梗菜のわさび和え	鶏肝ミともやしの胡麻和え	キャベツのなめ茸和え		かぶの梅和え
13kcal 蛋白質 10.7 g										
脂質 2.8 g 食塩 7.5 g	脂質 2.8 g 食塩 6.7 g	脂質 2.8 g 食塩 7.7 g	脂質 2.8 g 食塩 5.6 g	脂質 2.8 g 食塩 6.8 g	脂質 2.8 g 食塩 7.7 g	脂質 2.8 g 食塩 6.8 g	脂質 2.8 g 食塩 7.3 g	脂質 2.8 g 食塩 8.2 g	脂質 2.8 g 食塩 6.8 g	脂質 2.8 g 食塩 6.8 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 : 2026年2月21日(土) ~ 2026年2月28日(土)

	土	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン 白菜のクリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 じゃが芋と人参の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 ぜんまいの煮付け 漬物	パン 青梗菜のソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 細切り昆布の炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 厚揚げのピリ辛炒め おくらの土佐和え 漬物	パン ポトフ 果物 飲物
昼食	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 きんぴらごぼう 小松菜の磯和え	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰めフライ ビーフン炒め 南瓜サラダ	五目ご飯 清汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 菜ばなの辛子和え	ご飯 中華スープ☆ 牛肉のチンジャオ炒め かにしゅうまい パインムース	ご飯 コンソメスープ☆ 白身魚の香草焼 蓮根とキノコのカリク炒め トマトとブロッコリーのサラダ	ビーフカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 チャプチェ 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 粕漬 さつま揚げの炒め物 豆苗ともやしのごま和え
夕食	ご飯 中華スープ☆ 酢豚 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯 けんちん汁☆ 煮魚☆ かぶの煮物 青梗菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ さつま芋の煮物 キャベツの胡麻和え	ご飯 味噌汁 焼魚 なすの揚げ浸し とろろ汁	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 人参しりしり 胡瓜の生姜醤油漬け	ご飯 清汁 鯖の味噌煮☆ 車麩の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 清汁 バジルオイル焼き がんもの煮物 青梗菜のゆかり和え	ご飯 卵スープ 鶏肉のマネズ焼 さつま芋のレモン煮 大根サラダ
	1267 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 43.8 g 食塩 6.2 g	1264 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 29.3 g 食塩 7.5 g	1193 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 19.3 g 食塩 8.0 g	1022 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 70.3 g 食塩 5.9 g	1276 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 31.4 g 食塩 6.5 g	1344 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 38.8 g 食塩 7.3 g	1204 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 32.7 g 食塩 5.8 g	1432 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 43.9 g 食塩 7.4 g