

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3月1日(日) ~ 2026年3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 納豆 小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 源平煮 漬物	食パン ジャーマンポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 春キハツと桜江のさつと煮 いんげんの土佐和え 漬物	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 納豆 厚揚げの土佐煮	食パン ウィンナーソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 竹輪の磯炒め 漬物	パン ポトフ 飲物 果物
	<ラーメン屋台> 醤油ラーメン☆ 点心セット マンゴープリン	ご飯 味噌汁 メンチカツ 筍とザ-サイの炒め物 大根と帆立のサラダ	桜ずし 清汁 鶏肉の照り焼 かぶの柚子あんかけ 菜の花の辛子和え	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 清汁 鱈のマヨ明太焼 ふきの炒め煮 小松菜の磯和え	ご飯 清汁 松風焼 三色いなりの煮物 おくらの和え物	ご飯 味噌汁 甘から豚れんこん コーンしゅうまい 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 がの香草焼トリスかけ なすと桜えびの炒め物 アスパラとブロッコリーのサラダ	ご飯 コンソメスープ☆ たぬき汁 焼魚 チャプチェ ほうれん草の胡麻和え	ご飯 中華スープ☆ 八宝菜☆ えびしゅまい ピーチゼリー
	ご飯 清汁 西京焼き きんぴらごぼう 青梗菜のお浸し	ご飯 味噌汁 焼魚 里芋の含め煮 白菜の胡麻和え	ご飯 味噌汁 煮魚☆ 白滝の有馬煮 ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 鮭の塩だれ焼 いこみこうや もずく酢	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 さつま芋の煮物 豆苗ともやしの和え物	ご飯 味噌汁 マグロカツ いかと大根の煮付け 青梗菜のゆかり和え	ご飯 清汁 蒸魚の野菜あんかけ 南瓜の含煮 キャベツの辛子和え	ご飯 味噌汁 吉野煮 里芋のみそ田楽 胡瓜の生姜醤油漬け	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしと人参の和え物 果物	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 がんもの煮物 キャベツのゆかり和え
	エネルギー 1237 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 27.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1226 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 33.1 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1409 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 39.5 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1281 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 25.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1064 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 24.2 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1376 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 38.8 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 49.5 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1195 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 26.3 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1254 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 31.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 56.2 g 食塩 6.5 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 : 2026年3月11日(水) ~ 2026年3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	食パン	ご飯	ご飯	食パン	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コーンポタージュ	味噌汁	味噌汁	白菜のクリーム煮	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	納豆	茄子田舎煮	にしんの甘露煮	キャベツのツナソテー	細切り昆布の炒め物	源平煮	果物	納豆	温泉卵	一口昆布巻
	切干し大根の煮付け	おくらの土佐和え	ぜんまいの煮付け	果物	煮豆	おくらと長芋の和え物	飲物	きんぴらごぼう	さつま揚げの炒め物	れんこんの炒め物
	漬物	漬物	漬物		漬物	漬物			漬物	漬物
昼食	ご飯	ハヤシライス	ご飯	ご飯	焼きそば☆	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	おはぎ&中華ちまき
	味噌汁	シーザーサラダ	味噌汁	コンソメスープ☆	中華スープ☆	清汁	清汁	豚汁	味噌汁	清汁
	かれのい南蛮漬	フルーツヨーグルト	黒ムツ西京焼き	鶏肉のハニースタドソースかけ	ギョーザ	鯖の味噌煮☆	粕漬	あじフライ	さつま芋と鶏肉のマヨネーズ焼	西京焼き
	車麩の煮物		筑前煮	さつま芋のレモン煮	フルーツカクテル	蓮根とキノコの磯炒め	なすと桜えびの炒め物	ワトいなりの煮物	ひじきの煮物	里芋の千草あんかけ
	青梗菜のなめ茸和え	青梗菜のくるみ和え	スパゲティサラダ		もやしと人参の辛子和え	青梗菜の土佐和え	小松菜のお浸し	いんげんの胡麻和え	菜の花の辛子和え	
夕食	照焼丼	ご飯								
	清汁	味噌汁	清汁	清汁	味噌汁	味噌汁(大根)	味噌汁	清汁	中華スープ☆	味噌汁
	じゃが芋と人参の炒め煮	煮魚☆	揚げ出し豆腐☆	さわらのみりん醤油漬	鮭の木の芽味噌焼	鶏肉の照り焼	牛肉の柳川風煮	和風きのこハンバーグ	豆腐とえびの炒め物	豚肉の生姜焼
	白菜の甘酢漬	卵豆腐	白滝とピーマンの炒め物	南瓜の含煮	かぶの煮物	車麩の煮物	枝豆とトマトのおろし和え	チャプチェ	シュウマイ	いこみこうや
	ほうれん草のわさび和え	もずく酢	小松菜の磯和え	白菜の胡麻和え	胡瓜の酢の物	抹茶ゼリー	いんげんの胡麻和え	トマトとブロッコリーのサラダ	かぶの柚子醤油和え	
	エネルギー 1359 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 33.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1308 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 37.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1248 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 32.5 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1366 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 37.8 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1216 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 27.0 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1091 kcal 蛋白質 40.0 g 脂質 14.2 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1463 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 51.8 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 43.3 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1253 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 30.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1264 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 30.3 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 : 2026年3月21日(土) ~ 2026年3月31日(火)

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	食パン ベーコンエッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの煮付け	ご飯 味噌汁 ふきの土佐煮 いんげんの胡麻和え 漬物	食パン ミネストローネ 白菜のツナ煮 果物	ご飯 味噌汁 小松菜の煮浸し さんま生姜煮 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 人参しりしり 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 若竹煮	ご飯 味噌汁 しらすおろし さつま揚げの炒め物 漬物	食パン 青梗菜のソテー 果物 飲物
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 大根と人参の煮物 南瓜サラダ	ご飯 コンソメスープ☆ 魚のムニエル 蓮根とキノコのガーリック炒め オレンジムース	ご飯 味噌汁 鶏肉の油淋りさかけ がんもの煮物 ほうれん草のお浸し	ボークカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 清汁 西京焼き いこみこうや キャベツのゆかり和え	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 きんぴらごぼう 青梗菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 ジュリアンスープ 煮込みハンバーグ ゴートブリッリーのサラダ フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 蒸魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 小松菜の土佐和え	きつねうどん 肉じゃがコロッケ ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 小松菜の土佐和え	ご飯 中華スープ☆ 牛肉のチンジャオ炒め えびしゅまい 抹茶ゼリー	ご飯 コンソメスープ☆ 鶏肉の梅肉焼き さつま芋のりんご煮 小松菜のくるみ和え
夕食	ご飯 清汁 焼魚 なすの揚げ浸し 胡瓜と柚子の浅漬	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 白滝とピーマンの炒め物 青梗菜の磯和え	ご飯 清汁 粕漬 筑前煮 とろろ汁	ご飯 味噌汁 焼魚 いかと大根の煮付け かぶの酢の物	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 豆苗のナムル 柚子ゼリー	ご飯 中華スープ☆ 麻婆茄子☆ 筍と桜えびの炒め物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐☆ 車麩の煮物 もずく酢	親子丼 清汁 白滝の有馬煮 胡瓜の生姜醤油漬 白菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 煮魚☆ 里芋の千草あんかけ 白菜の辛子和え	ご飯 豚汁 焼魚 かぶの煮物 豆苗とキャベツの和え物	ご飯 味噌汁 さばのみりん醤油漬 うの花炒り かぶの梅和え
	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 50.4 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1307 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 37.1 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1174 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 22.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 58.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1271 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 29.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1337 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 44.4 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1278 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 30.5 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1290 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 33.4 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1298 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 32.4 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1323 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 33.2 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 45.9 g 食塩 6.1 g