

<献立表>



会場：シャロー△横浜
 献立の種類：特春(通常)A/B/C
 年月日：2026年4月1日(水)～2026年4月10日(金)

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 細切り昆布の炒め物 いんげんの土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 源平煮 オクラのなめ茸和え 漬物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 ぜんまいの煮付け 漬物	食パン 白菜のクリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮	ご飯 味噌汁 温泉卵 かぶの煮物 漬物	食パン コンビーフポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ビーフン炒め	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 さつま揚げの炒め物 漬物
	ビーフカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 三色いなりの煮物 ほうれん草のわさび和え	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 トマトとアスパラのサラダ	ご飯 中華スープ☆ 八宝菜☆ かにしゅうまい ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 かれいの南蛮漬 ふきの土佐煮 キャベツの辛子和え	ご飯 清汁 焼魚 厚揚げと高菜の味噌炒め 春雨サラダ	ご飯 清汁 鶏肉の油淋りソースかけ カリフラワーのあんかけ 豆苗ともやし胡麻和え	ご飯 味噌汁 黒ムツ西京焼き きんぴらごぼう 青梗菜のわさび和え	ご飯 けんちん汁☆ 焼魚 里芋の千草あんかけ ほうれん草の土佐和え	ご飯 ジュリアンスープ 牛肉のオスターソース炒め コーンしゅうまい 南瓜サラダ
	ご飯 味噌汁 焼魚 ワタいなりの煮物 白菜のゆかり和え	ご飯 清汁 吉野煮 筍と桜えびの炒め物 胡瓜の酢の物	ご飯 けんちん汁☆ 鶏肉の西京焼 里芋の磯煮 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁 煮魚☆ 卵豆腐 ほうれん草の胡麻和え	照焼丼 清汁 白滝の有馬煮 胡瓜と柚子の浅漬	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 さつま芋の煮物 果物	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 筑前煮 とろろ汁	ご飯 清汁 和風きのこハンバーグ いこみこうや マカロニサラダ☆	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 車麩の煮物 果物	ご飯 清汁 鯖の味噌煮☆ がんもの煮物 白菜のゆかり和え
	178kcal 蛋白質 44.8g 脂質 30.7g 食塩 7.5g	178kcal 蛋白質 41.0g 脂質 14.8g 食塩 7.2g	178kcal 蛋白質 43.0g 脂質 14.8g 食塩 6.5g	178kcal 蛋白質 43.0g 脂質 45.6g 食塩 6.5g	178kcal 蛋白質 41.0g 脂質 34.3g 食塩 7.1g	178kcal 蛋白質 43.0g 脂質 35.3g 食塩 6.7g	178kcal 蛋白質 43.0g 脂質 41.0g 食塩 6.3g	178kcal 蛋白質 42.9g 脂質 26.3g 食塩 7.2g	178kcal 蛋白質 40.8g 脂質 28.8g 食塩 6.1g	178kcal 蛋白質 44.7g 脂質 41.8g 食塩 7.1g

<献立表>



会場：シャロー△横浜
 献立の種類：特春(通常)A/B/C
 年月日：2026年4月11日(土)～2026年4月20日(月)

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	食パン プレーンオムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 白滝とビーマスのたらこ炒め いんげんの土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 竹輪の炒め煮	フレンチトースト キャベツのツナ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 じゃが芋と人参の炒め煮 オクラの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ぜんまいの煮付け 漬物	食パン コーンポタージュ 青梗菜のソテー 果物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮
昼食	ご飯 清汁 粕漬 さつま芋の煮物 青梗菜の磯和え	焼きそば☆ わかめスープ ギョーザ 赤ぶどうゼリー	ポークカレー ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の胡麻だれかけ ふきの土佐煮 ほうれん草のお浸し	筍ごはん 味噌汁 焼魚 車麩の煮物 大根サラダ	ご飯 清汁 さわらの木の芽味噌焼 ワトいなりの煮物 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁 メンチカツ 大根と人参の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 蒸魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう ポテト明太	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草のお浸し	ご飯 中華スープ☆ 牛肉のチンジャオ炒め えびしゅまい ピーチゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 茄子はさみ揚げ かぶの加工あんかけ もやしと人参の和え物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 なすと桜えびの炒め物 小松菜のくるみ和え	ご飯 清汁 焼魚 いかと大根の煮付け 小松菜のゆかり和え	ご飯 清汁 天ぷら 白菜の辛子和え もずく酢	ご飯 中華スープ☆ カニ玉あんかけ バンバンジー メロンムース	ご飯 味噌汁 鶏団子のスープ煮 キャベツの土佐和え 柚子ゼリー	ご飯 清汁 煮魚☆ うの花炒り ほうれん草の胡麻和え	照焼丼 清汁 白滝の有馬煮 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 焼魚 さつま揚げの炒め物 うどの白和え	ご飯 清汁 焼魚 かぶの煮物 胡瓜の生姜醤油漬
	13kcal 蛋白質 20.7g 脂質 21.6g 食塩 6.6g	13kcal 蛋白質 20.7g 脂質 21.0g 食塩 6.6g	13kcal 蛋白質 20.8g 脂質 21.1g 食塩 6.8g	13kcal 蛋白質 21.6g 脂質 21.1g 食塩 7.0g	13kcal 蛋白質 21.0g 脂質 20.1g 食塩 7.1g	13kcal 蛋白質 20.0g 脂質 19.3g 食塩 6.8g	13kcal 蛋白質 21.9g 脂質 20.6g 食塩 7.0g	13kcal 蛋白質 21.8g 脂質 22.2g 食塩 7.4g	13kcal 蛋白質 21.1g 脂質 20.6g 食塩 7.4g	13kcal 蛋白質 21.9g 脂質 21.3g 食塩 6.1g

<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4月21日(火) ~ 2026年4月30日(木)

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 おくらの土佐和え 竹輪の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 筍と桜えびの炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 ぜんまいの煮付け 漬物	食パン ウィンナーソーテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮	ご飯 味噌汁 温泉卵 源平煮 漬物	食パン 白菜のツナ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 ふきの土佐煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の煮付け
昼食	ご飯 清汁 甘辛豚れんこん コーンしゅうまい リンゴムース	ご飯 清汁 鯖の味噌煮☆ 車麩の煮物 小松菜の磯和え	ご飯 たぬき汁 鶏肉の梅肉焼 いこみこうや 豆苗ともやしの中華和え	ご飯 清汁 松風焼 いんげんと高菜の炒め物 大根サラダ	ご飯 味噌汁 あじフライ チャブチェ 胡瓜の酢の物	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 ツナポテトサラダ	ご飯 味噌汁 西京焼き がんもの煮物 ほうれん草のわさび和え	チキンカレー ユーツピリッリのサラダ フルーツヨーグルト	うめしらすご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰めフライ ビーフン炒め 小松菜の磯和え	ご飯 コンソメスープ☆ チキンロール さつま芋のレモン煮 マカロニサラダ☆
夕食	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐☆ 人参しりしり もずく酢	ご飯 味噌汁 和風きのこハンバーグ ビーフン炒め キャベツの胡麻和え	ご飯 清汁 粕漬 さつま芋の煮物 白菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 青梗菜のゆかり和え	ご飯 清汁 すき焼き風煮 きんぴらごぼう 果物	ご飯 味噌汁 蒸魚の野菜あんかけ 三色いなりの煮物 かぶの梅和え	ご飯 中華スープ☆ 酢豚 キャベツとカメのナムル 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 煮魚☆ 卵豆腐 青梗菜の胡麻和え	ご飯 清汁 焼魚 かぶの煮物 枝豆とトマトのおろし和え	ご飯 清汁 黒ムツ西京焼き ムナと白滝の炒め物 胡瓜と柚子の浅漬
	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 63.9 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1161 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 23.3 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1062 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 12.4 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1210 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 22.5 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1440 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 50.6 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1350 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 32.6 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1302 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 30.9 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 46.3 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1105 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 20.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1347 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 35.3 g 食塩 7.4 g