

<献立表>



現場 : シャローム横浜
 献立種類 : 特養(通常/A)
 年月日 : 2026年5月1日(金) ~ 2026年5月10日(日)

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 ぜんまいの煮付け オクラのなめ茸和え 漬物	食パン コーンポタージュ ベーコンエッグ 果物	ご飯 味噌汁 しらすおろし ブロッコリーのあんかけ 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮	食パン 野菜のソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 青梗菜の煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ふきと油揚げの炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう おくらと山芋の土佐和え 漬物	食パン チャーマンポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の煮付け
	ご飯 中華スープ☆ 麻婆豆腐 えび餃子 春雨サラダ	ご飯 清汁 さわらの木の芽味噌焼 筑前煮 白菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 とんかつ じゃが芋と人参の炒め煮 小松菜のお浸し	ご飯 清汁 松風焼 白滝の有馬煮 キャベツのゆかり和え	散らし寿司 清汁 粕漬 いこみこうや 胡瓜の酢の物	ご飯 コンソメスープ☆ 鶏肉のハーベスト焼 蓮根のガーリック炒め トマトとブロッコリーのサラダ	シーフードカレー 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☆ ワトいなりの煮物 竹輪と胡瓜のゆかり和え	ご飯 たぬき汁 鶏肉の梅肉焼 ひじきの煮物 キャベツの胡麻和え	ご飯 味噌汁 魚のマヨネーズ焼 若竹煮 ほうれん草のお浸し
	ご飯 味噌汁 粕漬 南瓜の含煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 車麩の煮物 青梗菜の磯和え	ご飯 清汁 煮魚☆ ビーフン炒め ごま豆腐	ご飯 味噌汁 焼魚 かぶの煮物 いんげんの土佐和え	ご飯 味噌汁 鶏と豆腐のハバーク なすと桜えびの炒め物 豆苗ともやしのかきみみれ和え	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 さつま揚げの炒め物 ほうれん草の磯和え	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 がんもの煮物 筍の木の芽和え	ご飯 中華スープ☆ ホイコーロー かにしゅうまい 果物	ご飯 清汁 かき揚げ かぶの柚子あんかけ もずく酢	親子丼 清汁 れんこんの炒め物 胡瓜の生姜醤油漬け
	I材料 - 1197 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 22.3 g 食塩 6.7 g	I材料 - 1208 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 35.3 g 食塩 6.4 g	I材料 - 1201 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 21.5 g 食塩 6.9 g	I材料 - 1329 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 32.5 g 食塩 7.0 g	I材料 - 1477 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 50.9 g 食塩 7.6 g	I材料 - 1109 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 16.7 g 食塩 7.2 g	I材料 - 1429 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 42.9 g 食塩 6.9 g	I材料 - 1330 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 40.9 g 食塩 6.6 g	I材料 - 1308 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 39.1 g 食塩 5.9 g	I材料 - 1240 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 28.1 g 食塩 6.4 g

献立表



現場 : シャローム横浜
 献立種類 : 特養(通常/A)
 年月日 : 2026年5月11日(月) ~ 2026年5月20日(水)

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 茄子田舎煮 漬物	食パン パンプキンスープ ツナのチリコンカン 果物	ご飯 味噌汁 温泉卵 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ブロッコリーのあんかけ	ご飯 味噌汁 しらすおろし じゃが芋と人参の煮物 漬物	食パン プレーンオムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの煮付け	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 ひじきの煮物 漬物	食パン 青梗菜のソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 卵とじ オクラの和え物 漬物
	ご飯 味噌汁 甘から豚れんこん さつま芋の煮物 いちごゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の油淋りスープ キャベツと桜エビのさつと煮 もやしと人参の胡麻和え	筍ご飯 味噌汁 焼魚 チャプチェ ほうれん草のわさび和え	ご飯 味噌汁 あじフライ 車麩の煮物 大根サラダ	ご飯 味噌汁 トマトと高菜のスープ 牛肉と筍の炒め物 コーンしゅうまい ぶどうムース	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 鶏ごぼういなりの煮物 小松菜の胡麻和え	ビーフカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 清汁 鯖のマヨ明太焼 きんぴらごぼう アスパラとブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 蒸魚の野菜あんかけ がんもの煮物 ほうれん草のくるみ和え	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト
	ご飯 清汁 焼魚 厚揚げの土佐煮 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 さばのみりん醤油漬 ふきの土佐煮 小松菜のくるみ和え	ご飯 清汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 胡瓜とみょうがの浅漬	ご飯 清汁 鶏肉の西京焼 白滝の有馬煮 果物	ご飯 清汁 粕漬 なすの揚げ浸し 豆苗ともやしの土佐和え	ご飯 けんちん汁☆ 鶏肉の梅肉焼 ビーフン炒め かぶの柚子和え	ご飯 味噌汁 焼魚 いこみこうや	ご飯 味噌汁 鶏団子のスープ煮 キャベツのゆかり和え 抹茶ゼリー	ご飯 清汁 肉豆腐 里芋の柚子煮 もやしと人参の辛子和え	ご飯 味噌汁 焼魚 筑前煮 小松菜の土佐和え
	I材料 - 1299 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 32.0 g 食塩 5.7 g	I材料 - 1488 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 55.9 g 食塩 8.0 g	I材料 - 1176 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 26.2 g 食塩 7.8 g	I材料 - 1222 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 25.8 g 食塩 6.5 g	I材料 - 1339 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 41.7 g 食塩 7.7 g	I材料 - 1497 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 48.7 g 食塩 6.7 g	I材料 - 1443 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 42.1 g 食塩 7.0 g	I材料 - 1072 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.7 g 食塩 6.6 g	I材料 - 1423 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 49.5 g 食塩 6.0 g	I材料 - 1281 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 30.9 g 食塩 7.1 g

<献立表>



会場 : シャローム横浜
 献立種別 : 特養(浦屋/A)
 年月日 : 2026年5月21日(木) ~ 2026年5月31日(日)

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 味噌汁 白滝とビーツの炒め物 いんげんの胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの煮付け	フレンチトースト 青梗菜のクリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 豚肉とごぼうの炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 さつま揚げの炒め物 漬物	食パン コンビーフポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 なすと桜えびの炒め物 オクラの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 切干し大根の煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの甘露煮 小松菜の煮浸し 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 きんぴらごぼう
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 マグロカツ 若竹煮 白菜のゆかり和え	ご飯 コンソメスープ☆ 魚のムニエル 豆とビーツのトマト煮込み 南瓜サラダ	スパゲティミートソース コンソメスープ☆ コーンとブロッコリーのサラダ フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 さつま芋の煮物 豆腐ともやしの中華和え	ご飯 味噌汁 粕漬 車麩の煮物 ほうれん草の土佐和え	ご飯 味噌汁 かにと豆腐のふんわり天 白滝の有馬煮 青菜のなめ草和え	ご飯 味噌汁 中華スープ☆ 八宝菜☆ かにしゅうまい パインムース	ご飯 清汁 鶏肉のゴママヨ焼 細切り昆布の炒め物 大根サラダ	ご飯 けんちん汁☆ 焼魚 がんもの煮物 マカロニサラダ☆
夕食	ご飯 清汁 さわらの木の芽味噌焼 うの花炒り 胡瓜のスタミナ漬け	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 吉野煮 竹輪の磯炒め 小松菜のわさび和え	ご飯 清汁 焼魚 ワトイの煮物 柚子ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のゴママヨ焼 里芋の含め煮 枝豆とトマトのおろし和え	ご飯 清汁 西京焼き いかと大根の煮付け 青梗菜の磯和え	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 かぶの柚子あんかけ ごま豆腐	照焼丼 清汁 ふきの土佐煮 キャベツのゆかり和え	ご飯 味噌汁 ほっけのみりん醤油漬け 肉じゃが もずく酢	ご飯 味噌汁 黒ムツ西京焼き 卵豆腐 白菜の土佐和え	ご飯 味噌汁 甘辛豚れんこん さつま芋の煮物 胡瓜と柚子の浅漬
	178kcal 998kcal 蛋白質 30.8g 脂質 12.2g 食塩 5.8g	178kcal 1208kcal 蛋白質 50.4g 脂質 33.1g 食塩 6.5g	178kcal 1298kcal 蛋白質 44.3g 脂質 43.1g 食塩 6.0g	178kcal 1254kcal 蛋白質 49.0g 脂質 39.4g 食塩 5.8g	178kcal 1280kcal 蛋白質 52.9g 脂質 26.2g 食塩 8.1g	178kcal 1459kcal 蛋白質 41.7g 脂質 50.2g 食塩 6.2g	178kcal 1158kcal 蛋白質 34.1g 脂質 30.5g 食塩 6.3g	178kcal 1227kcal 蛋白質 36.4g 脂質 26.9g 食塩 7.4g	178kcal 1338kcal 蛋白質 52.1g 脂質 33.3g 食塩 9.1g	178kcal 1410kcal 蛋白質 42.2g 脂質 49.3g 食塩 7.3g	178kcal 1411kcal 蛋白質 49.0g 脂質 41.4g 食塩 5.6g