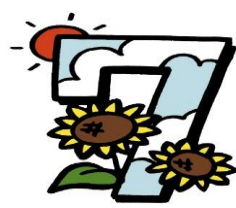


<献立表>



現場：シャローム横浜
献立種類：特養(通常/A)
年月日：2026年7月1日(水)～2026年7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 ぜんまいの煮付け おくらの土佐和え 漬 物	ご 飯 味噌汁 さんま生姜煮 茄子田舎煮 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 切干し大根の煮付け	食パン コーンポタージュ ジャーマンポテト 果 物	ご 飯 味噌汁 しらすおろし 冬瓜水晶煮☆ 漬 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 卵とし 漬 物	食パン ポトフ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 にしんの甘露煮 ぜんまいの煮付け 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 源平煮	ご 飯 味噌汁 温泉卵 小松菜の煮浸し 漬 物
	ご 飯 味噌汁 鯖の梅焼き さつま芋の煮物 ほうれん草のわさび和え	ご 飯 味噌汁 とんかつ 白滝の有馬煮 胡瓜の酢の物	ご 飯 清 汁 鶏肉の唐揚げ★ソ酢ソースかけ 蓮根の炒め物 トマトとアスパラのサラダ	ご 飯 清 汁 鮭の利休焼 細切り昆布の炒め物 小松菜のなめ茸和え	ご 飯 コンソメスープ☆ 魚のマヨネーズ焼 なすと桜えびの炒め物 南瓜サラダ	ご 飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 里芋の含め煮 小松菜の磯和え	いなり寿司 清 汁 かにと豆腐のふんわり天 ハンバーグ☆ 浅 漬 星型杏仁豆腐	ご 飯 ジュリアンスープ ハンバーグ☆ さつま芋のシナモン煮 マカロニサラダ☆	チキンカレー グリーンサラダ(小) フルーツヨーグルト	ご 飯 味噌汁 粕 漬 さつま揚げの炒め物 ほうれん草の土佐和え
	ご 飯 清 汁 しぐれ煮 いこみこうや 柚子ゼリー	ご 飯 清 汁 煮 魚☆ 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え	ご 飯 味噌汁 焼 魚 厚揚げと青梗菜のうま煮 豆苗ともやしの中華和え	ご 飯 味噌汁 すき焼き風煮 きんぴらごぼう キャベツの胡麻和え	ご 飯 味噌汁 冷しゃぶ豆腐 かぶの柚子あんかけ 果 物	ご 飯 けんちん汁☆ 鯖の幽庵焼 いかと大根の煮付け もずく酢	ご 飯 味噌汁 吉野煮 白滝とビーツのたらこ炒め 青梗菜の磯和え	ご 飯 味噌汁 西京焼き 筑前煮 豆苗ともやしの和え物	ご 飯 清 汁 煮 魚☆ うの花炒り キャベツのゆかり和え	ご 飯 春雨スープ 酢 鶏 えびしゅまい リンゴムース
	17kcal 115kcal 蛋白質 29.6g 脂質 19.8g 食塩 6.7g	17kcal 106kcal 蛋白質 26.0g 脂質 20.9g 食塩 8.0g	17kcal 106kcal 蛋白質 42.8g 脂質 21.0g 食塩 8.1g	17kcal 142kcal 蛋白質 40.7g 脂質 50.1g 食塩 6.8g	17kcal 126kcal 蛋白質 40.2g 脂質 37.9g 食塩 5.3g	17kcal 126kcal 蛋白質 40.1g 脂質 40.8g 食塩 7.2g	17kcal 126kcal 蛋白質 37.1g 脂質 44.7g 食塩 6.5g	17kcal 126kcal 蛋白質 48.3g 脂質 31.3g 食塩 7.0g	17kcal 126kcal 蛋白質 48.5g 脂質 26.0g 食塩 7.4g	17kcal 127kcal 蛋白質 48.2g 脂質 27.0g 食塩 7.1g

<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7月11日(土)～2026年7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 ウィンナーソーテー 飲物 果物	ご飯 味噌汁 納豆 ごぼう土佐煮	ご飯 味噌汁 わらびの煮付け おくら の 梅和え漬物	食パン 白菜のツナ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 さつま芋の煮物	ご飯 味噌汁 温泉卵 厚揚げの土佐煮漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 山菜の煮付け漬物	食パン ミネストローネ コンビーフポテト 果物 味噌汁	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 筍とザーサイの炒め物漬物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 茄子田舎煮漬物
	ご飯 味噌汁 マグロカツ れんこんの炒め物 青梗菜の磯和え	ご飯 味噌汁 蒸魚の甘酢あんかけ チャプチェ 小松菜のくるみ和え	ビーフカレー コーンとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 ひじきの煮物 いんげんの白和え	ご飯 味噌汁 焼魚 きんぴらごぼう 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 白滝とビーツのたらこ炒め キャベツの胡麻和え	ご飯 中華スープ☆ 八宝菜☆ コーンしゅうまい 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 チキンロール ワトイなりの煮物 胡瓜と柚子の浅漬	ご飯 味噌汁 あじフライ ひじきの煮物 白菜の辛子和え	野菜カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト
	ご飯 清汁 半月オムレツ 三色ナムル 抹茶ゼリー	やきとり丼 清汁 なすのおかかポン酢 胡瓜とみょうがの浅漬	ご飯 味噌汁 焼魚 いかと大根の煮付け 胡瓜と竹輪の和え物	ご飯 味噌汁 鯖のマヨ明太焼 南瓜の含煮☆ 枝豆とトマトのおろし和え	ご飯 コンソメスープ☆ 鶏肉のハニーマスタード焼 ビーフン炒め メロンムース	ご飯 清汁 鯖の味噌煮☆ じゃがいもとツナの煮物 おくら の 梅和え	ご飯 味噌汁 焼魚 小松菜と舞茸の煮浸し 豆苗のナムル	ご飯 けんちん汁☆ 煮魚☆ 里芋の干草あんかけ もずく酢	ご飯 味噌汁 甘から豚れんこん かぶの梅おかか の 和え 果物	ご飯 清汁 鶏肉の西京焼 卵とにら の あんかけ 白菜の胡麻和え
	176kcal 蛋白質 26.1g 脂質 40.2g 食塩 6.5g	174kcal 蛋白質 32.9g 脂質 43.9g 食塩 7.5g	175kcal 蛋白質 39.6g 脂質 39.1g 食塩 6.7g	170kcal 蛋白質 40.5g 脂質 34.1g 食塩 6.3g	170kcal 蛋白質 40.5g 脂質 39.9g 食塩 5.6g	181kcal 蛋白質 40.0g 脂質 39.4g 食塩 8.3g	170kcal 蛋白質 42.2g 脂質 39.0g 食塩 7.0g	169kcal 蛋白質 33.2g 脂質 49.6g 食塩 11.0g	175kcal 蛋白質 35.7g 脂質 35.6g 食塩 7.6g	169kcal 蛋白質 45.1g 脂質 39.6g 食塩 7.3g

<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7月21日(火)～2026年7月31日(金)

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	食パン 青梗菜のソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 切干し大根の煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 白菜の煮浸し	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 おくらの土佐和え 漬物	食パン 白菜のクリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 なすの味噌炒め☆	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 小松菜の煮浸し 漬物	食パン プレーンオムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 卵とじ 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ぜんまいの煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮
昼食	うめしらすご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰めフライ 筍と桜えびの炒め物 豆苗ともやしの胡麻和え	ご飯 味噌汁 かれいの南蛮漬 きんぴらごぼう 青梗菜のお浸し	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 里芋の千草あんかけ 抹茶ゼリー	ご飯 清汁 粕漬 なすと竹輪の甘辛炒め ほうれん草のくすみ和え	ざるそば かき揚げ 枝豆とトマトのおろし和え	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の胡麻だれがけ 冬瓜水晶煮☆ 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 魚のマヨネーズ焼 ブロッコリーのおんかけ ほうれん草のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 松風焼 いんげんと高菜の炒め物 豆苗ともやしの青じそ和え	チキンカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 焼魚 豚肉とごぼうの炒め物 大根と水菜の土佐和え	ご飯 味噌汁 コンソメスープ☆ 魚のムニエル ラタトゥイユ ポテトサラダ☆
夕食	ご飯 味噌汁 焼魚 かぶの煮物 小松菜の磯和え	ご飯 ジュリアンスープ 鶏肉の梅肉ソテー 蓮根とキノコのガーリック炒め スパゲティサラダ	ご飯 清汁 西京焼き 厚揚げの土佐煮 トマトとトマトのネーデル和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐☆ 細切り昆布の炒め物 ところてん	ご飯 清汁 和風きのこハンバーグ ピーマン炒め 青梗菜のゆかり和え	うな丼 清汁 里芋と人参のそぼろあんかけ 麻婆豆腐 胡瓜とみょうがの浅漬 春雨サラダ	ご飯 中華スープ☆ 麻婆豆腐 かにしゅうまい 春雨サラダ	ご飯 清汁 煮魚☆ さつま芋の煮物 キャベツの土佐和え	ご飯 清汁 さわらのみりん醤油漬 うの花炒り 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 鶏団子のスープ煮 キャベツの塩昆布和え 柚子ゼリー
	1265 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 45.6 g 食塩 5.8 g	1222 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 28.0 g 食塩 6.1 g	1274 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 40.3 g 食塩 7.1 g	1215 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 32.3 g 食塩 7.4 g	1225 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 40.8 g 食塩 7.1 g	1417 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 38.5 g 食塩 7.7 g	1313 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 34.2 g 食塩 6.4 g	1485 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 36.4 g 食塩 7.3 g	1259 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 31.7 g 食塩 7.4 g	1155 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 21.6 g 食塩 7.2 g	1275 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 38.7 g 食塩 6.7 g