

<献立表>



会場：シヤローム横浜
献立種類：特選(通常/A)
年 月 日：2026年8月1日(土)～2026年8月10日(月)

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	食 パ ン パンブキンスープ ウィンナーソテー 果 物	ご 飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 おくらの土佐和え 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 茄子田舎煮	食 パ ン キャベツのツナ煮 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 鰯の梅煮 ぜんまいの煮付け 漬 物	ご 飯 味噌汁 しらすおろし わらびのおひたし 漬 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 いんげんの胡麻和え 漬 物	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 茄子田舎煮 漬 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 源平煮 漬 物
昼食	ご 飯 味噌汁 肉豆腐 筍と桜えびの炒め物 かぶの梅和え	冷やし中華 2種揚げ コーヒーゼリー	ご 飯 清 汁 さばのみりん醤油漬け 大根と人参の煮物 ほうれん草の磯和え	ご 飯 清 汁 鮭の利休焼 ブロッコリーのあんかけ 白菜の辛子和え	ご 飯 清 汁 蒸し魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう マカロニサラダ☆	ご 飯 チキンカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	ご 飯 清 汁 西京焼き 里芋の千草あんかけ 白菜のゆかり和え	ご 飯 味噌汁 とんかつ かゝの香草焼トマトソースかけ 細切り昆布の炒め物 おくらの土佐和え	ご 飯 コンソメスープ☆ かゝの香草焼トマトソースかけ 蓮根とキノコのガーリック炒め ほうれん草のくるみ和え	ご 飯 モロヘイヤのスープ 鱈のマヨ明太焼 ひじきの煮物 青梗菜のお浸し
夕食	ご 飯 たぬき汁 ホッケの漬け焼き じゃが芋と人参の炒め煮 青梗菜のくるみและ	ご 飯 味噌汁 煮 魚 れんこんの炒め物 冷 奴	チャーハン 中華スープ 酢 鶏 豆苗のナムル ぶどうムース	ご 飯 味噌汁 牛肉の柳川風煮 里芋のずんだ和え ところてん	ご 飯 味噌汁 揚げ出し豆腐☆ キャベツと桜エビのさっと煮 もずく酢	ご 飯 味噌汁 焼 魚 がんもの煮物 豆苗ともやしの土佐和え	ご 飯 味噌汁 和風ハンバーグ チャプチェ 胡瓜とみょうがの浅漬	ご 飯 清 汁 焼 魚 南瓜の含煮☆ 小松菜のわさび和え	ご 飯 味噌汁 吉野煮 なすと竹輪の甘辛炒め 果 物	ご 飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 冬瓜のあんかけ 甘酢和え
	178kcal 1493 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 59.1 g 食塩 7.0 g	178kcal 1196 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 25.6 g 食塩 8.4 g	178kcal 1308 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 33.3 g 食塩 7.3 g	178kcal 1361 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 40.7 g 食塩 5.6 g	178kcal 1185 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 23.9 g 食塩 7.7 g	178kcal 1353 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 22.0 g 食塩 6.5 g	178kcal 1198 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 24.3 g 食塩 7.5 g	178kcal 1462 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 52.1 g 食塩 6.5 g	178kcal 1230 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 29.3 g 食塩 6.7 g	178kcal 1033 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 12.4 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)
年月日：2026年8月11日(火)～2026年8月20日(木)

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	食パン ウィンナーソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの煮付け	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 小松菜の煮浸し漬物	ご飯 味噌汁 にしんの甘露煮 山菜の煮付け漬物	食パン ジャーマンポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 厚揚げの土佐煮	ご飯 味噌汁 温泉卵 切干大根の炒め煮漬物	食パン ミネストローネ 野菜スープ煮 果物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 煮浸し漬物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の煮付け
	ご飯 味噌汁 かれいの南蛮漬 がんもの枝豆あんかけ 青梗菜のお浸し	夏野菜カレー ほうれん草のくるみサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 冬瓜水晶煮☆ 大根の酢の物	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ラタトゥイユ マカロニサラダ☆	ざるそば かき揚げ ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 白滝の有馬煮 キャベツの胡麻和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 えびしゅまい 柚子ゼリー	うめしらすご飯 味噌汁 粕漬 筑前煮 里芋のすんだ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のマネズ焼 ブロッコリーのあんかけ 豆苗ともやしの和え物	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 里芋の千草あんかけ 胡瓜の梅じそ和え
	タコライス ワカメスープ 胡瓜のスタミナ漬け 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 いかと大根の煮付け オクラの梅和え	ご飯 中華スープ カニ玉あんかけ バンバンジー 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 もやしとカニカマのサラダ	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 筍とザーサイの炒め物 果物	照焼丼 清汁 さつま芋のレモン煮 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 焼魚 かぶの煮物 青梗菜のゆかり和え	ご飯 清汁 豚肉とキャベツの味噌炒め 細切り昆布の煮物 モロイヤンとトマトの和え物	ご飯 けんちん汁 煮魚 南瓜の含煮 もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 なすと竹輪の甘辛炒め いんげんの土佐和え
	1食分 1000 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 59.0 g 食塩 7.1 g	1食分 1000 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 52.7 g 食塩 7.7 g	1食分 1000 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 40.6 g 食塩 7.2 g	1食分 1000 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 35.1 g 食塩 8.1 g	1食分 1000 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 51.4 g 食塩 6.4 g	1食分 1000 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 43.9 g 食塩 6.7 g	1食分 1000 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 52.9 g 食塩 6.5 g	1食分 1000 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 46.6 g 食塩 9.7 g	1食分 1000 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 16.1 g 食塩 8.2 g	1食分 1000 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 32.6 g 食塩 7.1 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8月21日(金)～2026年8月31日(月)

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 味噌汁 しらすおろし さつま揚げの炒め物 漬物	フレンチトースト ベーコンエッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 竹輪の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮	食パン ベーコンソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 なすの味噌炒め れんこんの梅おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 切干し大根の煮付け オクラの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 卵とじ いんげんの土佐和え 漬物	食パン 白菜のクリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の煮付け	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 ぜんまいの煮付け 漬物
	ご飯 トマトと卵のスープ 牛肉のチンジャオ炒め コーンしゅうまい リンゴムース	ご飯 清汁 あじフライ 白滝の有馬煮 おくらの土佐和え	ビーフカレー ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のﾁｶｶｼｰｽかけ ビーフﾝ炒め ほうれん草のくるみサラダ	ご飯 味噌汁 粕漬 ひじきの煮物 キャベツのなめ茸和え	ご飯 清汁 鯖の唐揚げｶﾞﾝｼｮ野菜ｼｰｽかけ いこみこうや 豆苗ともやしの和え物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 里芋の柚子風味煮 青梗菜のお浸し	ご飯 清汁 西京焼き 大根と人参の煮物 ほうれん草のくるみ和え	ご飯 味噌汁 ささみ梅じそカツ チャプチェ ポテトサラダ	ご飯 コンソメスープ☆ 魚のﾏｯｼｭﾎﾟﾂﾄ焼 ブロッコリーのｶｰ炒め 水菜サラダ	ポークカレー コールスローサラダ マンゴープリン
	ご飯 味噌汁 焼魚 きんぴらごぼう 青梗菜のなめ茸和え	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 人参しりしり ところてん	ご飯 清汁 さわらのみりん醤油漬 れんこんの磯炒め ﾈﾎﾞﾄと胡瓜の中華サラダ	ご飯 味噌汁 焼魚 なすの揚げ浸し 白菜のゆかり和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 シュウマイ 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 さつま芋の煮物 ほうれん草の磯和え	ご飯 けんちん汁 煮魚 細切り昆布の炒め物 小松菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 牛肉と蓮根の甘から炒め 南瓜の含煮 胡瓜の酢の物	ご飯 清汁 焼魚 きんぴらごぼう ごま豆腐	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 青梗菜のお浸し	ご飯 味噌汁 焼魚 なすと桜えびの炒め物 小松菜のゆかり和え
	176kcal 蛋白質 45.6g 脂質 39.6g 食塩 7.6g	1497kcal 蛋白質 42.0g 脂質 65.1g 食塩 6.1g	176kcal 蛋白質 49.4g 脂質 49.9g 食塩 7.7g	176kcal 蛋白質 51.1g 脂質 47.7g 食塩 6.4g	176kcal 蛋白質 45.6g 脂質 49.1g 食塩 6.0g	176kcal 蛋白質 45.1g 脂質 54.1g 食塩 7.0g	176kcal 蛋白質 59.7g 脂質 51.4g 食塩 6.8g	176kcal 蛋白質 47.7g 脂質 59.7g 食塩 6.5g	176kcal 蛋白質 44.9g 脂質 69.4g 食塩 4.8g	176kcal 蛋白質 54.9g 脂質 57.4g 食塩 6.8g	176kcal 蛋白質 47.4g 脂質 54.6g 食塩 7.5g