

<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9月1日（火）～ 2026年9月10日（木）

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	食パン ブレーンオムレツ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 源平煮 漬 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜と油揚げの煮浸し 漬 物	ご 飯 味噌汁 卵とじ おくらの梅和え 漬 物	食パン ポトフ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 きんぴらごぼう	ご 飯 味噌汁 温泉卵 茄子田舎煮 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 いかと大根の煮付け いんげんの胡麻和え 漬 物	ご 飯 味噌汁 にしんの甘露煮 さつま芋の煮物 漬 物
昼食	ご 飯 味噌汁 煮 魚☆ さつま揚げとキャベツの炒め物 ほうれん草の土佐和え	ご 飯 コンソメスープ☆ 魚のムニエル 野菜とベーコンのトマト煮込み 南瓜サラダ	ご 飯 清 汁 松風焼 いんげんと高菜の炒め物 白菜の辛子和え	ご 飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 ひじきの煮物 胡瓜と竹輪の胡麻和え	ご 飯 中華スープ☆ ホイコーロー コーンシューマイ 杏仁豆腐	スパゲティミートソース 卵スープ（特養・職員のみ） コーンとブロッコリーのサラダ フルーツカクテル	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 鯖の味噌煮☆ いこみこうや 大根サラダ	ご 飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 野菜あんかけ☆ れんこんの炒め物 小松菜の磯和え	ご 飯 清 汁 さばのみりん醤油漬け 大根と豚バラのピリ辛味噌炒め 青梗菜のわさび和え
夕食	ご 飯 清 汁 鶏肉の西京焼 筍とザーサイの炒め物 青梗菜のわさび和え	ご 飯 味噌汁 しぐれ煮 白滝とピーマンの炒め物 果 物	ご 飯 味噌汁 粕 漬 なすの揚げ浸し 胡瓜の酢の物	ご 飯 清 汁 西京焼き 冬瓜のあんかけ 豆苗ともやしの和え物	ご 飯 味噌汁 マグロカツ 里芋の干草あんかけ 青梗菜の磯和え	ご 飯 味噌汁 鯖の梅焼き ワトイなりの煮物 とろろ汁	ご 飯 清 汁 焼 魚 いとこ煮 ほうれん草の白和え	親子丼 味噌汁 細切り昆布の炒め物 キャベツのゆかり和え	ご 飯 けんちん汁☆ 煮 魚☆ 車麩の煮物 おくらの土佐和え	ご 飯 味噌汁 すき焼き もやしと人参の辛子和え ぶどうムース
	176kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 29.8 g 食塩 7.6 g	171kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 36.6 g 食塩 6.0 g	152kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 31.0 g 食塩 7.9 g	155kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 16.0 g 食塩 6.7 g	165kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 41.8 g 食塩 6.0 g	155kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 35.8 g 食塩 6.3 g	155kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 23.4 g 食塩 7.2 g	147kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 46.5 g 食塩 6.6 g	137kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 23.8 g 食塩 6.4 g	156kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 43.8 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9月11日(金)～2026年9月20日(日)

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご 飯 味噌汁 しらすおろし 竹輪の炒め煮 漬 物	食パン ベーコンエッグ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 茄子田舎煮 オクラのなめ茸和え 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 卵とじ	フレンチトースト ウィンナーソーテー 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 切干し大根の煮付け 漬 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 納 豆 ブロッコリーのあんかけ	食パン 青梗菜のクリーム煮 果 物 飲 物	牛乳 カステラ
	ご 飯 味噌汁 鯖のマヨ明太焼 チャプチェ キャベツのゆかり和え	ご 飯 味噌汁 ほっけの幽庵焼 車麩の煮物 小松菜のわさび和え	ビーフカレー 大豆サラダ コーヒーゼリー	ご 飯 味噌汁 鮭フライ 里芋の含め煮 小松菜の辛子和え	ご 飯 味噌汁 蒸魚の野菜あんかけ 白滝とビーツの炒め物 豆苗ともやしの和え物	ご 飯 中華スープ☆ 八宝菜☆ かにしゅうまい パインムース	ご 飯 味噌汁 鮭の利休焼 三色いなりの煮物 キャベツのゆかり和え	ご 飯 味噌汁 和風きのこハンバーグ さつま芋の煮物 マカロニサラダ☆	きつねうどん 牛肉コロッケ ほうれん草のお浸し	赤 飯 清 汁 ブリの西京焼き 天ぷら 炊き合わせ 白和え
	とりそぼろ丼 清 汁 がんもの煮物 胡瓜と柚子の浅漬	ご 飯 清 汁 豆腐とえびの炒め物 かぶの煮物 ほうれん草の磯和え	ご 飯 味噌汁 甘から豚れんこん 冬瓜水晶煮☆ 小松菜の土佐和え	ご 飯 味噌汁 すき焼き風煮 胡瓜と竹輪の胡麻和え 抹茶ゼリー	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 トマトとブロッコリーのサラダ	ご 飯 味噌汁 焼 魚 いとこ煮 青梗菜の磯和え	照焼丼 清 汁 なすのデミタツヤ炒め 胡瓜の酢の物	ご 飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 いこみこうや もずく酢	ご 飯 清 汁 煮 魚☆ きんぴらごぼう いんげんのくるみ和え	ご 飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 豆苗ともやしの中華和え
	1218 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 27.0 g 食塩 8.5 g	1277 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 35.6 g 食塩 7.4 g	1463 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 53.4 g 食塩 6.9 g	1440 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 40.9 g 食塩 7.5 g	1300 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 34.7 g 食塩 7.1 g	1323 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 29.5 g 食塩 6.6 g	1319 kcal 蛋白質 50.1 g 脂質 36.6 g 食塩 7.1 g	1422 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 39.5 g 食塩 8.0 g	1361 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 41.2 g 食塩 5.5 g	1263 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 22.1 g 食塩 5.0 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9月21日(月)～2026年9月30日(水)

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ごはん 味噌汁 一口昆布巻 白菜の煮浸し 漬物	食パン シャーマンポテト 果物 飲物	ごはん 味噌汁 しらすおろし きんぴらごぼう 漬物	ごはん 味噌汁 源平煮 おくらの土佐和え 漬物	ごはん 味噌汁 一口昆布巻 小松菜の煮浸し 漬物	食パン パンプキンスープ プレーンオムレツ 果物	ごはん 味噌汁 温泉卵 ひじきの煮物 漬物	ごはん 味噌汁 切干し大根の煮付け いんげんの土佐和え 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ごはん 味噌汁 納豆 ぜんまいの煮付け
昼食	ハヤシライス ほうれん草のくるみサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 西京焼き 細切り昆布の炒め物 キャベツの胡麻和え	おはぎ&中華ちまき 清汁 粕漬 筑前煮 胡瓜と柚子の浅漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の油淋り-スかけ リフトいなりの煮物 ほうれん草のくるみ和え	ごはん 清汁 鯖のマヨ明太焼 車麩の煮物 白菜の土佐和え	ごはん 中華スープ☆ 牛肉のチンジャオ炒め えびしゅまい 柚子ゼリー	ごはん 清汁 豚肉の生姜焼 がんもの煮物 ほうれん草のわさび和え	ごはん 味噌汁 あじフライ いこみこうや 白菜の胡麻和え	ごはん 味噌汁 鯖のみりん焼 里芋の千草あんかけ 小松菜のわさび和え	なすと挽肉のカレー コーンとブロッコリーのサラダ いちごゼリー
夕食	ごはん 味噌汁 煮魚☆ なすの田楽味噌炒め とろろ汁	ごはん ワカメスープ 黒酢酢豚☆ えびしゅまい 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 うの花炒り 青梗菜のわさび和え	ごはん 清汁 鯖の味噌煮☆ かぶの煮物 里芋のずんだ和え	ごはん 味噌汁 肉豆腐 もやしと人参の辛子和え 果物	ごはん 味噌汁 焼魚 いかと大根の煮付け キャベツのなめ茸和え	ごはん 中華スープ☆ カニ玉あんかけ ハンバンジー いちごムース	ごはん 清汁 鶏肉の照り焼 蓮根とキタノガリ-ック炒め 青梗菜のゆかり和え	ごはん 清汁 揚げ出し豆腐☆ 豚肉とごぼうの磯炒め もずく酢	ごはん 味噌汁 蒸魚の野菜あんかけ 南瓜の含煮 胡瓜のスタミナ漬け
	1331 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 36.9 g 食塩 7.1 g	1000 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 56.1 g 食塩 6.1 g	1125 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 16.1 g 食塩 8.2 g	1292 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 31.5 g 食塩 6.6 g	1086 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 25.0 g 食塩 6.2 g	1476 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 43.2 g 食塩 6.8 g	1365 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 44.8 g 食塩 7.0 g	1306 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 29.9 g 食塩 7.6 g	1469 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 52.2 g 食塩 6.5 g	1453 kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 36.0 g 食塩 7.5 g