<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11月1日（日）～ 2026年11月10日（火）

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	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 おくらの梅和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 一口昆布巻 白菜のツナ煮 漬　物	食パン ポトフ 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 大根と人参の煮物	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 温泉卵 切干し大根の煮付け 漬　物	食パン ミネストローネ ウィンナーソテー 果　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 さつま揚げの炒め物	ご　飯 味噌汁 しらすおろし 小松菜の煮浸し 漬　物	食パン ベーコンエッグ 果　物 飲　物
昼食	ご　飯 けんちん汁☆ 粕　漬 きんぴらごぼう キャベツのゆかり和え	ご　飯 味噌汁 とんかつ 切干し大根の煮付け マカロニサラダ☆	わかめご飯 味噌汁 煮　魚☆ いこみこうや 青梗菜の胡麻和え	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 清　汁 鰆の梅焼き 里芋の千草あんかけ 豆苗ともやしの土佐和え	ご　飯 味噌汁 牛肉コロッケ 三色いなりの煮物 小松菜のお浸し	ご　飯 味噌汁 肉豆腐 車麸の煮物 いんげんの胡麻和え	焼きそば☆ わかめスープ ギョーザ フルーツカクテル	ご　飯 清　汁 鯖の味噌煮☆ ｷｬﾍﾞﾂと桜ｴﾋﾞのさっと煮 南瓜サラダ	ご　飯 清　汁 塩だれ焼 里芋のみそ田楽 小松菜のわさび和え
夕食	ご　飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 かぶの煮物 胡瓜のスタミナ漬け	ご　飯 清　汁 焼　魚 筑前煮 ほうれん草の磯和え	ご　飯 清　汁 甘から豚れんこん かぼちゃしゅうまい かぶの塩昆布和え	ご　飯 味噌汁 鯖のみりん醤油焼き うの花炒り 茶碗蒸し☆	ご　飯 中華スープ☆ 黒酢酢豚☆ かにしゅうまい 果　物	ご　飯 味噌汁 粕漬け 白滝の有馬煮 青梗菜のゆかり和え	ご　飯 清　汁 焼　魚 なすのﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ炒め ほうれん草の磯和え	ご　飯 味噌汁 鶏肉の香草焼 ビーフン炒め 胡瓜と柚子の浅漬	ご　飯 ﾄﾏﾄと高菜のｽｰﾌﾟ カニ玉あんかけ 春雨サラダ リンゴムース	ご　飯 中華スープ☆ 八宝菜☆ シュウマイ 杏仁豆腐
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1096 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 14.6 g 食塩 6.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1331 kcal 蛋白質 45.0 g 脂質 37.6 g 食塩 7.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1429 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 46.9 g 食塩 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1527 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 52.1 g 食塩 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1160 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 25.8 g 食塩 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1360 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 39.8 g 食塩 6.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1401 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 54.8 g 食塩 6.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1311 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 38.6 g 食塩 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1246 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 29.0 g 食塩 7.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1436 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 39.4 g 食塩 4.9 g

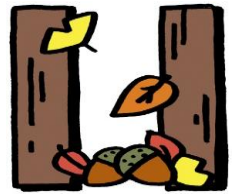
<献立表>



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

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご　飯 味噌汁 納　豆 じゃが芋とｺｰﾝのﾊﾞﾀｰ醤油煮	ご　飯 味噌汁 茄子田舎煮 おくらの土佐和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 竹輪の炒め煮 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 ぜんまいの煮付け 漬　物	ご　飯 味噌汁 一口昆布巻 なすの揚げ浸し 漬　物	食パン 白菜のクリーム煮 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 しらすおろし さつま芋の煮物 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 ひじきの煮物	ご　飯 味噌汁 鰯の梅煮 青梗菜の煮浸し 漬　物
昼食	ご　飯 味噌汁 チキン南蛮 チャプチェ ｱｽﾊﾟﾗとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ	シーフードカレー 大豆サラダ フルーツヨーグルト	ご　飯 味噌汁 鮭の利休焼 かぶの煮物 白菜の土佐和え	ご　飯 ジュリアンスープ 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ焼 車麸の煮物 ピーチゼリー	ご　飯 清　汁 鯖の幽庵焼 厚揚げと野菜のﾋﾟﾘ辛炒め キャベツのゆかり和え	ご　飯 味噌汁 焼　魚 里芋のみそ田楽 豆苗ともやしの中華和え	ご　飯 コンソメスープ☆ 魚のムニエル かぶのあんかけ ほうれん草のくるみ和え	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 蒸魚の野菜あんかけ がんもの煮物 小松菜のお浸し	ご　飯 清　汁 かにと豆腐のふんわり天 鶏と栗のうま煮 胡瓜の酢の物
夕食	ご　飯 清　汁 西京焼き 切干し大根の煮付け キャベツの辛子和え	ご　飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 筍と桜えびの炒め物 ほうれん草のお浸し	ご　飯 清　汁 揚げ出し豆腐☆ きんぴらごぼう 果　物	ご　飯 味噌汁 焼　魚 いとこ煮 小松菜のわさび和え	ご　飯 味噌汁 和風きのこハンバーグ ビーフン炒め ほうれん草の胡麻和え	ご　飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 いこみこうや 青梗菜の磯和え	ご　飯 味噌汁 しぐれ煮 白滝とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 果　物	ご　飯 たぬき汁 焼　魚 さつま揚げの炒め物 白菜の土佐和え	ご　飯 清　汁 鶏肉の西京焼 いかと大根の煮付け いんげんの白和え	ご　飯 味噌汁 すき焼き風煮 豆苗ともやしの胡麻和え 果　物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1379 kcal　蛋白質 51.8 g 脂質 37.3 g　食塩 7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1334 kcal　蛋白質 36.5 g 脂質 41.9 g　食塩 6.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1196 kcal　蛋白質 42.9 g 脂質 28.4 g　食塩 6.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1439 kcal　蛋白質 42.4 g 脂質 42.9 g　食塩 6.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1200 kcal　蛋白質 39.8 g 脂質 39.1 g　食塩 6.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1487 kcal　蛋白質 46.0 g 脂質 24.6 g　食塩 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1303 kcal　蛋白質 38.0 g 脂質 43.6 g　食塩 5.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1304 kcal　蛋白質 41.3 g 脂質 30.6 g　食塩 7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1214 kcal　蛋白質 39.6 g 脂質 29.9 g　食塩 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1259 kcal　蛋白質 38.9 g 脂質 29.3 g　食塩 7.0 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11月21日（土）～ 2026年11月30日（月）

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	食パン パンプキンスープ プレーンオムレツ 果　物	ご　飯 味噌汁 卵とじ おくらの和え物 漬　物	ご　飯 味噌汁 一口昆布巻 茄子田舎煮 漬　物	フレンチトースト コンビーフポテト 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 さんま生姜煮 なすと桜えびの炒め物 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 豚肉とごぼうの炒め物	ご　飯 味噌汁 茄子田舎煮 いんげんの胡麻和え 漬　物	食パン ポトフ 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 源平煮 おくらの梅和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 ぜんまいの煮付け
昼食	ご　飯 中華スープ☆ 牛肉と野菜のｵｲｽﾀｰ炒め コーンしゅうまい パインムース	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草のお浸し	散らし寿司 清　汁 さわらの山椒みそ焼き 筑前煮 小松菜の磯和え	ご　飯 清　汁 鯖のごま焼き 白滝の有馬煮 白菜の土佐和え	ご　飯 味噌汁 鶏肉の油淋ｿｰｽかけ れんこんの炒め物 南瓜サラダ	ご　飯 清　汁 さわらのみりん醤油漬け 車麸の煮物 胡瓜の酢の物	ご　飯 ジュリアンスープ 鯖のトマトソースかけ さつま芋のレモン煮 ｺｰﾝとﾌﾞﾘｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ	ご　飯 味噌汁 焼　魚 がんもの煮物 キャベツの胡麻和え	ご　飯 味噌汁 マグロカツ ひじきの煮物 かぶの甘酢漬	ご　飯 コンソメスープ☆ 鶏肉の香草焼 ブロッコリーのあんかけ 豆苗のともやしの和え物
夕食	ご　飯 清　汁 煮　魚☆ ｿﾌﾄいなりの煮物 ほうれん草のわさび和え	ご　飯 清　汁 焼　魚 いこみこうや 胡瓜の生姜醤油漬け	ご　飯 味噌汁 鶏団子のｽｰﾌﾟ煮 キャベツのゆかり和え 抹茶ゼリー	ご　飯 味噌汁 甘から豚れんこん かぶの煮物 春雨サラダ	ご　飯 清　汁 ぶり大根 青梗菜のゆかり和え ごま豆腐	ご　飯 味噌汁 吉野煮 白滝といんげんのたらこ炒め ほうれん草の胡麻和え	ご　飯 味噌汁 すき焼き もやしと人参の辛子和え 果　物	ご　飯 クリームシチュー ほうれん草のくるみサラダ カップdeヤクルト	親子丼 清　汁 細切り昆布の炒め物 白菜のゆかり和え	ご　飯 味噌汁 天ぷら ほうれん草の土佐和え もずく酢
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1855 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 57.9 g 食塩 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1196 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 29.4 g 食塩 7.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1078 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 16.7 g 食塩 6.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1491 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 49.9 g 食塩 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1478 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 48.1 g 食塩 7.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1237 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 25.7 g 食塩 6.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1364 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 38.1 g 食塩 6.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1586 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 57.6 g 食塩 6.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1117 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 19.4 g 食塩 6.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1291 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 27.9 g 食塩 7.6 g