



	特別献立		ご当地料理～横浜～ 【サンマーメン】		1 木	2 金	3 土
朝食	5日（月）ご当地料理 ～横浜～ 14日（水）誕生会 20日（火）選択食 31日（土）ハロウィン		サンマーメンは、とろみをつけた醤油ベースのスープに、キャベツや白菜、もやし、人参、豚肉、キクラゲなどを炒めたものが入ったラーメンです。 野菜がたっぷり入っていて、栄養もボリュームも満点。 そして、とろみのついたスープは体を温めてくれ、肌寒い日などに食べたくなる一品です。 		ご飯 味噌汁（たまねぎ） いわしの甘露煮 なすのサラダ たらこふりかけ 379kcal	レーズンロール ジャム（はちみつ） ポークビーンズ 大根サラダ ジョア（マスカット） 426kcal	ご飯 味噌汁（にら） 小町麴の卵とじ 納豆 オクラ和え物 492kcal
昼食					赤飯 味噌汁（にら） 鶏肉のみぞれ煮 マカロニサラダ パイン缶 511kcal	ご飯 わかめスープ ロールキャベツクリーム煮 ポテトサラダ バナナ 486kcal	菜飯 清汁（椎茸） 白身魚のフライ 付・カリフラワー かぼちゃのそぼろあんかけ コーヒーゼリー 516kcal
おやつ					黒糖まんじゅう	バウムクーヘン	人形焼き
夕食					ご飯 コンソメスープ（トマト） 豆腐ハンバーグデミソース 付・にんじんグラッセ ブロッコリーのサラダ いちごムース 535kcal	ご飯 清汁（はんぺん） ホッケのバターポン酢焼き 付・甘酢生姜 ビーフン炒め うぐいす豆甘煮 498kcal	ご飯 中華スープ（わかめ） 豚肉ピーマン炒め 冷奴 ほうれん草のマヨ和え 459kcal
	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝食	ご飯 味噌汁（たまねぎ） ウインナーの炒め物 菜の花和え物 かつおふりかけ 469kcal	ご飯 味噌汁（わかめ） 魚河岸揚げ含め煮 カリフラワーのサラダ やさいふりかけ 449kcal	黒糖ロール ジャム（ピーナツ） さつまいものシチュー ほうれん草のマヨ和え ヤクルト 435kcal	ご飯 味噌汁（白菜） 肉団子と大根煮 マカロニサラダ たまごふりかけ 440kcal	ご飯 味噌汁（なす） 高野豆腐の煮物 かぶの和え物 たいみそ 418kcal	食パン ジャム（りんご） コーンスープ ミートオムレツ ブロッコリーのサラダ 369kcal	ご飯 味噌汁（かぶ） 魚河岸とほうれん草の炒め煮 冷奴 さけふりかけ 420kcal
昼食	ご飯 味噌汁（白菜） 照り焼きハンバーグ 付・ブロッコリー もやしのサラダ みかん缶 488kcal	サンマーメン（横浜） みそポテト 水ようかん 507kcal	ご飯 味噌汁（豆腐） さばの幽庵焼き 付・大根おろし 五目とろろ いちごゼリー 597kcal	ご飯 トマトスープ カニ玉 小松菜の中華和え 杏仁フルーツ 495kcal	ご飯 味噌汁（さつまいも） たらこの磯部揚げ 付・菜の花 ごぼうとちくわの金平 ピーチムース 554kcal	ご飯 清汁（椎茸） 鶏唐揚げの香味ソース 付・白菜 菜の花の和え物 黄桃缶 510kcal	えびピラフ コンソメスープ（パプリカ） 明太ポテトグラタン ハムサラダ 青りんごゼリー 617kcal
おやつ	カスタードブチケーキ	たいやき	ロールケーキ（チョコ）	どらやき（抹茶）	あずきワッフル	黒糖カステラ	マドレーヌ
夕食	ご飯 けんちん汁（備蓄） 赤魚の粕漬け焼き 付・冬瓜 さつまいもサラダ 豆腐のかにあんかけ 454kcal	ご飯 コンソメスープ（キャベツ） 鶏肉のガーリックオニオンソースかけ 付・小松菜 いんげんのしらす和え ぶどうムース 445kcal	ご飯 味噌汁（豆苗） 豚肉の甘みそ炒め 冬瓜のくず煮 胡瓜漬け 412kcal	ご飯 味噌汁（しめじ） メルルーサのたらこマヨ焼き 付・もやし かぼちゃそぼろ煮 青しその実漬け 431kcal	豚丼 清汁（はんぺん） ポテトサラダ たくあん 448kcal	ご飯 味噌汁（おつゆ麴） ブリの照り焼き 付・甘酢生姜 ひじきの煮物 白花豆 501kcal	ご飯 清汁（小町麴） 豚肉の根菜煮 コールスローサラダ しば漬け 389kcal

	11	12	13	14	15	16	17
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁（わかめ） 魚肉ソーセージと白菜ソテー カリフラワーサラダ ふりかけ（やさい） 396kcal	ご飯 味噌汁（にら） 小町麴の卵とじ コールスロー 納豆（小粒） 502kcal	クロワッサン ジャム（いちご） ポトフ マカロニサラダ ジョア 496kcal	ご飯 味噌汁（じゃがいも） はんぺんの煮物 ほうれん草のマヨ和え おかかふりかけ 417kcal	ご飯 味噌汁（おつゆ麴） 春雨と挽肉の炒め煮 キャベツマヨ和え うめふりかけ 398kcal	食パン ジャム（ピーナツ） コーンスープ ミートオムレツ 冬瓜のサラダ ジョア(マスカット) 429kcal	ご飯 味噌汁（庄内麴） 豆腐チャンプルー かぶサラダ かつおふりかけ 439kcal
昼食	ご飯 コンソメスープ（ほうれん草） スペイン風オムレツ 付・ミックスベジタブル ツナサラダ パインムース 551kcal	チキンカレー コンソメスープ（青梗菜） 花野菜サラダ マスカットゼリー 554kcal	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん マンゴー缶 355kcal	鮭とネギトロのちらし寿司（誕生会） 清汁（花麴） 冬瓜の煮物 オレンジムース 533kcal	ご飯 コンソメスープ（セロリ） ハンバーグ 付・カリフラワー ガーリックポテト かぼちゃババロア 595kcal	ご飯 味噌汁（まいたけ） とんかつ 付・キャベツ 大根とわかめの酢の物 りんごムース 481kcal	そぼろ丼 清汁（そうめん） なすの煮浸し フルーツカクテル 435kcal
おやつ	バイキング	かつぱえびせん	ドーナツ	マロンケーキ	もみじまんじゅう	やわらかおかき（きなこ）	ドームケーキ（カスタード）
夕食	ご飯 味噌汁（なす） 白身魚のマスタード焼き 付・インゲン 厚揚げと小松菜の煮浸し 昆布豆 482kcal	ご飯 味噌汁（かぼちゃ） 豆腐ハンバーグ 付・小松菜 がんもの煮物 しそ昆布 449kcal	ご飯 清汁（おつゆ麴） 鶏肉の柚子胡椒焼き 付・ブロッコリー 春菊の胡麻和え 金時豆甘煮 416kcal	ご飯 中華スープ（大根） 肉団子酢豚風 茄子といんげんの生姜和え たくあん 542kcal	ご飯 清汁（はんぺん） 白身魚のねぎ味噌焼き 付・甘酢生姜 五目豆 しば漬け 380kcal	ご飯 味噌汁（豆腐） 鯖の味噌煮 付・菜の花 春雨サラダ きゅうり漬け 570kcal	ご飯 味噌汁（きのこ） 豚キムチ うの花 たらこ 492kcal
	18	19	20	21	22	23	24
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁（小松菜） ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ やさいふりかけ 424kcal	ご飯 味噌汁（青梗菜） イワシの甘露煮 冬瓜サラダ たまごふりかけ 377kcal	コッペパン ジャム（りんご） コンソメスープ（セロリ） 魚肉ソーセージのソテー マカロニサラダ 393kcal	ご飯 味噌汁（にら） 肉団子と野菜の炒め煮 カリフラワーの和え物 納豆（小粒） 479kcal	ご飯 味噌汁（油揚げ） 魚河岸の煮物 ポテトサラダ たらこふりかけ 479kcal	レーズンロール チョコレートジャム ミートボールのクリーム煮 かぶのサラダ ヤクルト 492kcal	ご飯 味噌汁（かぼちゃ） 鶏大根 小松菜のサラダ ふりかけ（やさい） 442kcal
昼食	ご飯 清汁（かまぼこ） ボラの唐揚げ香味ソースかけ 付・青梗菜 春雨サラダ オレンジ 494kcal	他人丼 味噌汁（わかめ） いんげんのしらす和え ぶどうゼリー 530kcal	ご飯 清汁（花麴） A:コロツケ B:サーモンフライ 大根サラダ バナナムース 526kcal	なすのトマトソーススパゲティ コーンスープ オクラサラダ パイン缶 548kcal	ご飯 味噌汁（白菜） 鶏肉のオイスター炒め ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー 473kcal	ご飯 味噌汁（里芋） かれいの唐揚げ 付・大根おろし ひじきの煮物 マンゴー缶 476kcal	ひき肉と豆のカレー コンソメスープ（わかめ） おくらのサラダ いちごムース 552kcal
おやつ	バイキング	バナナスベシャル	羊羹ロール	黒糖ケーキ	栗カステラ饅頭	黒ゴマプリン	やわらかおかき（えび）
夕食	ご飯 味噌汁（白菜） 松風焼き 付・いんげん ひじきの炒め煮 金時煮豆 457kcal	ご飯 清汁（水菜） アジの南蛮漬（冷菜） 小松菜のお浸し 赤しその実漬け 476kcal	ご飯 中華スープ（冬瓜） 八宝菜 肉シューマイ 昆布豆 514kcal	ご飯 味噌汁（庄内麴） ほっけの塩焼き 付・春菊 ごぼうの卵とじ たくあん 405kcal	ご飯 清汁（はんぺん） 蒸し鱈の野菜あんかけ 菜の花のお浸し 春雨サラダ 467kcal	ご飯 たまごスープ 回鍋肉 茄子の中華和え 白花豆 498kcal	ご飯 清汁（はんぺん） 海老と厚揚げの旨煮 たらもサラダ しば漬け 485kcal
	25	26	27	28	29	30	31
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁（小松菜） ジャーマンポテト マカロニサラダ おかかふりかけ 458kcal	ご飯 味噌汁（キャベツ） 高野豆腐含め煮 カリフラワーサラダ 納豆（小粒） 464kcal	クロワッサン りんごジャム コーンクリーム煮 大根サラダ ヤクルト 507kcal	ご飯 味噌汁（油揚げ） 豚肉と大根の含め煮 もやしと胡瓜の和え物 うめふりかけ 391kcal	ご飯 味噌汁（おつゆ麴） キャベツと玉子炒め オクラサラダ のり佃煮 436kcal	クリームパン 肉団子のトマト煮 カリフラワーサラダ 417kcal	ご飯 味噌汁（菜の花） 春雨と挽肉の炒め煮 いんげんのツナ和え 納豆 446kcal
昼食	わかめご飯 中華スープ（なると） 赤魚の中華蒸し 付・ブロッコリー 焼ビーフン ぶどうムース 485kcal	ご飯 清汁（とろろ昆布） バサのゆかり揚げ 付・いんげん おくらの和え物 パインゼリー 515kcal	オムライス コンソメスープ（もやし） ブロッコリーのサラダ メロンムース 487kcal	ご飯 中華スープ（冬瓜） 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐 571kcal	ご飯 清汁（はんぺん） ハンバーグきのこソース 付・インゲン さつまいもサラダ 黄桃缶 564kcal	ご飯 味噌汁（わかめ） たらひの胡麻マヨ焼き 付・ピーマン キャベツの明太和え ぶどうムース 451kcal	ご飯 コンソメスープ（キャベツ） かぼちゃグラタン（ハロウィン） ほうれん草のソテー バニラババロア 571kcal
おやつ	バイキング	さつまいもようかん	ヨーグルトケーキ	今川焼	プチクッキー	ロールケーキ	ハロウィンかぼちゃ（練り切り）
夕食	ご飯 味噌汁（さつまいも） チーズメンチ 付・キャベツ ほうれん草の海苔和え きゅうり漬け 539kcal	ご飯 味噌汁（ほうれん草） 豚肉の生姜炒め 付・ブロッコリー ごぼうサラダ 金時豆煮豆 490kcal	ご飯 味噌汁（庄内麴） アジフライ 付・キャベツ ほうれん草の胡麻和え たくあん 501kcal	ご飯 コンソメスープ（きのこ） モチコチキン 付・キャベツ 小松菜のサラダ 野沢菜漬け 443kcal	ご飯 清汁（もずく） さばの照り焼き 付・大根おろし 菜の花の辛子和え しば漬け 533kcal	ご飯 味噌汁（豆腐） 豚肉と白菜の旨塩炒め かぼちゃサラダ 昆布豆 516kcal	ご飯 清汁（冬瓜） バサの竜田揚げ 付・甘酢生姜 小松菜ごま和え 大根とわかめの酢の物 494kcal