

2026年 9月 光梨 献立表



よこはまりバーサイド泉Ⅱ光梨

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日
	焼き肉丼 がんと大根の煮物 味噌汁(豆腐)	胚芽ご飯 サワラの西京焼き カリフラワーのカレー炒め すまし汁(たまご)	塩ラーメン シュウマイ 杏仁豆腐	胚芽ご飯 つくねと野菜の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(かぼちゃ)	休業日
	589 kcal/2.6 g	570 kcal/2.6 g	594 kcal/3.7 g	562 kcal/2.4 g	
7日	8日	9日	10日	11日	12日
胚芽ご飯 アジのごま味噌焼き さつまいもとかぼちゃのマヨ和え 沢煮椀	食パン えびとじゃがいものクリーム煮 ブロッコリーと卵の炒めもの チョコプリン	和風パスタ 鶏となすのトマト煮 バナナヨーグルト	胚芽ご飯 豆腐のステーキ 豚キムチのせ ハムサラダ 味噌汁(こまつな)	胚芽ご飯 ぶりの照り焼き わかめとオクラの生姜和え 味噌汁(さつまいも)	胚芽ご飯 鶏肉とピーマンの炒めもの 白菜のゆずポン酢和え 味噌汁(豆腐)
602 kcal/2.1 g	605 kcal/2.5 g	592 kcal/2 g	588 kcal/2.8 g	605 kcal/2.4 g	581 kcal/2.3 g
14日	15日	16日	17日	18日	19日
きつねうどん コロッケ ちくわときゅうりの梅肉あえ	胚芽ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう すまし汁(はんぺん)	胚芽ご飯 麻婆豆腐 はるさめの炒め物 中華スープ(はくさい)	バターロール スペイン風オムレツ スープ煮 デザートムース	ドライカレー キャベツのマスタード和え ラッシー	休業日
603 kcal/4.5 g	574 kcal/2.8 g	613 kcal/2.3 g	572 kcal/3 g	661 kcal/2.5 g	
21日	22日	23日	24日	25日	26日
敬老の日 	休日	秋分の日	栗ご飯 揚げ魚のあんかけ 五目豆 味噌汁(さといも)	【十五夜】 胚芽ご飯 鶏と玉子のうま煮 きのこサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	<TKさんのオリジナルメニュー> かつ丼 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐) プリン
			609 kcal/3 g	615 kcal/2.2 g	681 kcal/2.7 g
28日	29日	30日	*栄養量表記について* エネルギー(Kcal) / 塩分(g) 下線は利用者様のリクエストメニューです。 ※エネルギーは主食200gの場合です。 ※仕入れ等の都合により、内容を変更することが ございますので、ご承知おください。		
胚芽ご飯 ハニージンジャーポーク 野菜の味噌汁 ぶどうゼリー	胚芽ご飯 卵とかにの中華あん炒め 豚肉のオイスターソース炒め もずくスープ	焼きとり丼 ひじきの炒り煮 味噌汁(さつまいも)			
643 kcal/1.9 g	588 kcal/2.7 g	601 kcal/2.8 g			