

2025年 5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
* 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。			ジャージャー麺 鶏肉とブロッコリーの炒め物 みかんミルクゼリー	胚芽ご飯 200g サバの味噌煮 切干大根と小松菜の炒め物 花麩のすまし汁	憲法記念日
			588 kcal/3.6 g	547 kcal/2.1 g	
5日	6日	7日	8日	9日	10日
こどもの日	振替休日	パン とんかつ いろいろ野菜のスープ オレンジジュース	胚芽ご飯 200g サワラのカレームニエル オクラのなめたけ和え 味噌汁(なす)	ナポリタン ミモザサラダ スープ(カリフラワー)	胚芽ご飯 200g おろしハンバーグ なすとベーコンの炒め物 ホットココア
		619 kcal/2.7 g	536 kcal/1.6 g	581 kcal/2.5 g	681 kcal/1.5 g
12日	13日	14日	15日	16日	17日
パン ツナスクランブルエッグ ブロッコリーのガーリック炒め 野菜たっぷりクリームスープ	○豚の塩麴炒め・鯖田楽弁当○	塩ラーメン 厚揚げとキャベツの中華炒め もやしのサラダ	胚芽ご飯 200g 豚肉とだいこんの煮物 いんげんのごま和え 味噌汁(豆腐)	胚芽ご飯 200g 卵とかにの中華あん炒め しらたきのチャプチェ 中華スープ(チンゲン菜)	休業日
546 kcal/3 g	659kcal/1.4g	541 kcal/3.5 g	544 kcal/2.1 g	555 kcal/2.6 g	
19日	20日	21日	22日	23日	24日
<M.Mさんのオリジナルメニュー> かき揚げ丼 ワンタンスープ チョコバナナ	三色丼 ハムレタスサラダ 味噌汁(豆腐)	胚芽ご飯 200g シルバーの若草焼き じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(だいこん)	胚芽ご飯 200g 揚げだし豆腐 野菜あんかけ きゅうりのキムチ和え 味噌汁(ほうれん草)	パン 鶏と野菜のトマトシチュー ブロッコリーソテー コーヒーゼリー	胚芽ご飯 200g ブリの照り焼き さといもと厚揚げの煮物 味噌汁(キャベツ)
662 kcal/2 g	571 kcal/2.4 g	545 kcal/2.1 g	580 kcal/2 g	566 kcal/2.8 g	601 kcal/2.3 g
26日	27日	28日	29日	30日	31日
たぬきそば 豚肉の味噌炒め ババロア	ポークカレー ツナとズッキーニの炒め物 杏仁豆腐	○豚の塩麴炒め・鯖田楽弁当○	ホットドッグ 卵サンド たらこポテト 鶏と野菜のスープ	胚芽ご飯 200g アカウオのとろろ蒸し 金平ごぼう 味噌汁(オクラ)	休業日
567 kcal/2.6 g	581 kcal/2.3 g	659kcal/1.4g	553 kcal/3.1 g	522 kcal/2.1 g	