

2026年 7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
栄養表記について 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、ご承知おきください。		胚芽ご飯 ダッカルビ ツナとわかめのサラダ 中華スープ(チンゲンサイ)	ゆかりご飯 擬製豆腐 肉野菜炒め 味噌汁(なす)	豚丼 南瓜の含め煮 豆腐と野菜の味噌汁	ピザトースト ポテトのバジルソースがけ 千切り野菜のドレッシング和え 牛乳
		615 kcal/2.6g	567 kcal/2.6g	631 kcal/2.5g	570 kcal/2.6g
6日	7日	8日	9日	10日	11日
胚芽ご飯 サバのごまみりん焼き キャベツとさつま揚げの炒め 味噌汁(じゃがいも)	☆セタ☆ ちらし寿司 焼き肉サラダ すまし汁(小松菜) フルーツゼリー	パン えびと野菜のマヨ炒め きゅうりの甘酢漬け クリームスープ	カレーピラフ 彩りサラダ スープ(ソーセージ)	冷やしそば 天ぷら 田舎煮 洋風冷ややっこ	休業日
575 kcal/2.7g	599 kcal/2.9g	581 kcal/3.1g	572 kcal/2.9g	608 kcal/3.6g	
13日	14日	15日	16日	17日	18日
チャーハン 海鮮塩野菜炒め スープ(豆腐) フルーチェ	胚芽ご飯 サワラのガーリックソテー 肉じゃが 味噌汁(ごぼう)	<S.Kさんのオリジナルメニュー> ナポリタン プリン 目玉焼き 夏野菜のサラダ	胚芽ご飯 鶏肉のポン酢照り焼き ほうれん草のナムル 味噌汁(キャベツ)	胚芽ご飯 揚げアジの香味たれがけ アスパラのバター醤油炒め 味噌汁(南瓜)	胚芽ご飯 肉団子の甘酢たれかけ ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(小松菜)
569 kcal/3.5g	608 kcal/2.4g	655 kcal/2.4g	582 kcal/2.2g	577 kcal/2.3g	630kcal/2.9g
20日	21日	22日	23日	24日	25日
海の日	たまごサンド ジャムサンド 鶏肉とズッキーニのソテー 野菜スープ	胚芽ご飯 ピーマンの肉詰め カニかまともやしのポン酢あえ 味噌汁(ほうれんそう)	胚芽ご飯 200g カレーの煮付け なすのピリ辛味噌炒め 味噌汁(キャベツ)	シンガポールチキンライス はるさめ野菜サラダ マンゴープリン	休業日
	561 kcal/3.2g	578 kcal/2.3g	581 kcal/2.8g	618 kcal/2.5g	
27日	28日	29日	30日	31日	
なすとひき肉のカレーライス 鶏ささみサラダ 野菜果実ジュース	冷やし中華 オイスターソース炒め ヨーグルト	胚芽ご飯 200g シルバーのネギ味噌焼き 人参のごま和え 玉子とほうれん草の汁	揚げパン 鶏と野菜の具だくさんスープ かぼちゃと豆のサラダ ブルーベリーゼリー	胚芽ご飯 200g 厚揚げと野菜の中華みそ炒め ブロッコリーといかの中華煮 中華スープ(はるさめ)	
641 kcal/2.1g	538 kcal/3g	576 kcal/2.3g	625 kcal/2.5g	615 kcal/2.6g	

