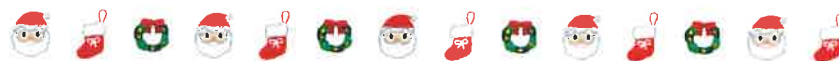


2025年 12月 光梨 献立表



よこはまりバーサイド泉Ⅱ光梨

月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日	金曜日 5日	土曜日 6日
揚げパン クリームシチュー フロッキーと卵のサラダ アップルゼリー	胚芽ご飯 200g カレイの塩焼き 里芋と豚肉の炒め煮 味噌汁(はくさい)	胚芽ご飯 200g 鶏肉の治部煮 マヨぼんサラダ 味噌汁(だいこん)	胚芽ご飯 200g 回鍋肉 もやしのナムル 中華コーンスープ	胚芽ご飯 200g プリの甘露煮 野菜とソーセージソテー 味噌汁(たまねぎ)	<T.Uさんのオリジナルメニュー> エビピラフ ささみチーズカツ&クリームコロッケ マカロニサラダ フルーツゼリー
615 kcal/3.3g	553 kcal/2.1g	568 kcal/2.4g	620 kcal/2.4g	589 kcal/2.2g	649 kcal/2.3g
8日	9日	10日	11日	12日	13日
胚芽ご飯 200g 豚肉の生姜焼き みかん入り酢の物 味噌汁(だいこん)	かけそば 天ぷら(サツマイモ) 厚揚げとキャベツのみそ炒め	胚芽ご飯 200g 牛肉と白菜のしぐれ煮 フライドポテト 味噌汁	胚芽ご飯 200g 鶏となすのみぞれ煮 いんげんゴマ和え 味噌汁(豆腐)	バターロール キッシュ風卵焼き 温野菜 コンソメスープ	休業日
615 kcal/2.3g	611 kcal/2.9g	560 kcal/2.4g	571 kcal/2.4g	544 kcal/2.9g	
15日	16日	17日	18日	19日	20日
胚芽ご飯 200g アカウオのちり蒸し(包み蒸し) 豚とはるさめ炒め 味噌汁(なす)	🌲🌟クリスマスメニュー🌟🌲 ピラフ 照り焼きチキン ロールキャベツのスープ煮 ショートケーキ	🌲🌟クリスマスメニュー🌟🌲 3色パスタ フライドチキン ポテトグラタン チョコレートケーキ	胚芽ご飯 200g サバの塩焼き 鶏肉と大根の煮物 味噌汁(ほうれん草)	胚芽ご飯 200g 肉じゃが 揚げだし豆腐 味噌汁(もやし)	胚芽ご飯 200g ハンバーグ 野菜のスープ煮 コーンポタージュスープ
557 kcal/2.4g	666 kcal/3.0g	704 kcal/1.7g	574 kcal/2.1g	590 kcal/2.6g	619 kcal/2.5g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
🍷 冬至 献立 🍷 鍋焼きうどん風 ゆず味噌かけ みかん	鮭とたまご丼 ひじきと青菜の和え物 豚汁	胚芽ご飯 200g シルバーの照り焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁(もやし)	食パン チリコンカーン スパゲッティーサラダ スープ(かぼちゃ)	ご飯 スープカレー 冬野菜ソテー ココア	休業日
559 kcal/3.7g	575 kcal/2.6g	518 kcal/2.4g	573 kcal/2.9g	689 kcal/2.5g	



* 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、ご承知おきください。

お知らせ

12/27～1/4は年末年始休業となります。

2025年も光梨給食のご利用、ありがとうございました。

生活リズムに気を付けてお過ごしください。