

2025年 10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
		胚芽ご飯 200g サバの照り焼き 鶏肉と大根の煮物 味噌汁(ほうれん草)	とろろそば ミートボール なすとピーマンの味噌炒め	胚芽ご飯 200g 焼き鳥風 がんもの煮物 味噌汁(だいこん)	胚芽ご飯 200g ごまみりん焼き 里芋のそぼろあん 味噌汁(こまつな)
		579 kcal/2.4g	528 kcal/3.2g	595 kcal/2.2g	559 kcal/2.3g
6日	7日	8日	9日	10日	11日
バターロール ブロッコリーと卵の炒め物 大豆のトマト煮 スープ(キャベツ)	胚芽ご飯 200g チキンチャップ じゃがいもの炒め物 スープ(カリフラワー)	豚丼 キムチ和え 具だくさん味噌汁	胚芽ご飯 200g ぶり大根 くるみ和え 味噌汁(玉ねぎ)	サンマーメン シュウマイ マロンババロア	休業日
553 kcal/3.1g	546 kcal/2.4g	604 kcal/2.4g	616 kcal/2.1g	596 kcal/3.2g	
13日	14日	15日	16日	17日	18日
 スポーツの日	胚芽ご飯 200g 魚のみそ漬け焼き 千切り野菜のさっぱり和え すまし汁(豆腐)	～運動会イベント～ おにぎり 鶏のから揚げ 玉子焼き ウインナー 豚汁	～運動会イベント～ おにぎり 鶏のから揚げ ミニハンバーグ 根菜汁	ホットドッグ ツナサンド きのこサラダ コンソメスープ(じゃがいも)	チキンカレー 秋野菜サラダ ミックスフルーツ
	552 kcal/2.2g	582 kcal/2.9g	603 kcal/2.4g	559 kcal/3.4g	599 kcal/2.2g
20日	21日	22日	23日	24日	25日
胚芽ご飯 200g 麻婆豆腐 野菜の温浸し 中華スープ(卵)	ミートソーススパゲッティー ほうれん草ソテー スープ(かぶ)	チャーハン 揚げ餃子 中華スープ(チンゲンサイ) ブドウゼリー	<M.Tさんのメニュー> オムライス かぼちゃサラダ スープ(ほうれん草) 梨	胚芽ご飯 200g 鶏むねチキンカツ ひじきの炒り煮 味噌汁(さつまいも)	* 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。
565 kcal/2.2g	577 kcal/3.0g	650 kcal/3.3g	613 kcal/3.1g	595 kcal/2.4g	
27日	28日	29日	30日	31日	
まいたけご飯 魚の紅葉焼き さつま芋の甘煮 味噌汁(さといも)	胚芽ご飯 200g 牛肉とピーマンの炒め 切干大根の煮物 味噌汁(わかめ)	きつねうどん 白菜と豚肉の中華だし煮 ミニあんまん	フレンチトースト 鶏と野菜のソテー ミネストローネ	☆ハロウィンメニュー☆ ウインナーと野菜のピラフ タラのグラタン焼き キャロットサラダ かぼちゃスープ	
556 kcal/2.4g	560 kcal/2.4g	546 kcal/3.5g	590 kcal/3.0g	612kcal/3.2g	