

2025年 6月 光梨 献立表



よこはまりバーサイド泉Ⅱ光梨

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日
胚芽ご飯 200g 蒸し鶏の梅だれかけ 南瓜の含め煮 味噌汁(玉ねぎ)	冷やしラーメン 和風つゆ 肉じゃが 中華和え	胚芽ご飯 200g ホッケの塩焼き カレーマヨ炒め 味噌汁(キャベツ)	チャーハン 豚と野菜の中華スープ 黒ごまプリン	パン タンドリーチキン マカロニサラダ スープ(もやし)	胚芽ご飯 200g サバの味噌煮 いんげんの炒め煮 すまし汁(花麴)
564 kcal/2.2g	542 kcal/3.8g	535 kcal/2.3g	587 kcal/2.8g	547 kcal/2.9g	556 kcal/2.8g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
○豚の塩麴炒め・鯖田楽弁当○	パン ハンバーグ 彩り野菜サラダ スープ(ブロッコリー)	<K.Yさんのオリジナルメニュー> 天津飯 野菜中華スープ 杏仁豆腐	冷やしうどん かしわ天 ちくわと野菜の炒め物 キャベツのゆかり和え	胚芽ご飯 200g 焼きアジとなすの中華だれ 小松菜の塩炒め 味噌汁(だいこん)	休業日
659kcal/1.4g	566 kcal/2.8g	563 kcal/3.1g	538 kcal/3.6g	548 kcal/2.6g	
16日	17日	18日	19日	20日	21日
胚芽ご飯 200g シルバーの田楽みそ焼き 五目煮 すまし汁(はんぺん)	鶏の照り焼き丼 洋風野菜炒め 味噌汁(なす)	ベーコンエッグトースト ミニパン おかずサラダ スープ(ホウレン草)	胚芽ご飯 200g 魚の焼き浸し 大豆ボールとかぶの煮物 味噌汁(かぼちゃ)	胚芽ご飯 200g メンチカツ おろし和え 味噌汁(ワカメ)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルト
550 kcal/2.6g	584 kcal/2.4g	550 kcal/2.7g	603 kcal/2.1g	673 kcal/2.4g	651 kcal/2.6g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ツナサンド(ロールパン) 鶏とブロッコリーのソテー さいの目野菜のスープ	胚芽ご飯 200g 魚の香味焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(豆腐)	肉そば 冷しめん/温つゆ がんもと野菜の煮物 焼き餃子	チキンカレーライス 夏野菜サラダ ぶどうゼリー	○豚の塩麴炒め・鯖田楽弁当○	休業日
561 kcal/2.9g	542 kcal/1.9g	573 kcal/3.2g	620 kcal/2.3g	659kcal/1.4g	
30日					
胚芽ご飯 200g 牛肉の柳川煮 揚げ浸し 味噌汁(豆腐)	* 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。				
545 kcal/2.5g					