

# 2026年 3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 鶏肉とピーマンのナッツ炒め 高野豆腐の含め煮 中華スープ(はくさい) 578 kcal/2.4g	【桃の節句】 ちらし寿司 天ぷら 沢煮椀 フルーチェ(ピーチ) 616 kcal/3g	胚芽ご飯 太刀魚のにんにく醤油焼き かぼちゃの鶏そぼろあん 味噌汁(キャベツ) 614 kcal/2.4g	ツナクリームパスタ 新玉ねぎのサラダ 野菜のカレー風味スープ 596 kcal/2.5g	胚芽ご飯 チキンカツ甘酢漬け ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(ほうれん草) 588 kcal/2.3g	牛ごぼうご飯 五目玉子焼き 味噌汁(小松菜) 613 kcal/2.5g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
<K.Sさんのオリジナルメニュー> パン 海鮮たっぷりクラムチャウダー ドレッシング和え プリン 594 kcal/3.9g	チキンステーキ丼 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(かぼちゃ) 567 kcal/2.3g	卵とじうどん きゅうりと竹輪のごま酢和え コロッケ 548 kcal/3.4g	胚芽ご飯 豚みそ焼き肉 がんもと野菜の煮物 味噌汁(豆腐) 637 kcal/2.4g	胚芽ご飯 マトウダイの煮付け もやし炒め 味噌汁(小松菜) 546 kcal/2.6g	休業日
16日	17日	18日	19日	20日	21日
ツナそぼろ三色丼 大根の金平風 味噌汁(じゃがいも) 596 kcal/2.7g	胚芽ご飯 サバの生姜焼き 酢味噌あえ 若竹汁 551 kcal/2.6g	サンドイッチ ポテトとブロッコリー炒め 野菜スープ 601 kcal/4g	胚芽ご飯 八宝菜 ナムル はるさめスープ 585 kcal/2.7g	春分の日 	胚芽ご飯 アジの塩焼き 厚揚げと野菜の煮物 味噌汁(かぼちゃ) 570 kcal/2.3g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
胚芽ご飯 牛肉の生姜煮 ゆで野菜の和え物 味噌汁(かぶ) 561 kcal/2.1g	カレーライス 春色サラダ ミックスフルーツ 645 kcal/2.3g	胚芽ご飯 ミートボール 切干大根の煮物 味噌汁(キャベツ) 628 kcal/2.3g	胚芽ご飯 ホッケの菜種焼き ブロッコリーのソテー 豆腐と野菜の味噌汁 ババロア 602 kcal/2.1g	しょうゆラーメン オイスターソース炒め さつま芋の胡麻マヨ和え 595 kcal/3.3g	休業日
30日	31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。			
季節の献立～春～ やわらか筍と豆のご飯 サワラのバター醤油焼き 春野菜炒め いちごアイス風デザート 624 kcal/2g	食パン ハムスクランブルエッグ かにかまサラダ 野菜とマカロニのスープ 545 kcal/3.4g				

