

2026年 8月 光梨 献立表

よこはまりバーサイド泉Ⅱ 光梨

					土曜日
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	1日
					胚芽ご飯 200g チキンピカタ 味噌汁(大根) プリン(Ca入) 602 kcal/2g
3日	4日	5日	6日	7日	8日
ウィナーパン、食パン チリコンカン 夏野菜サラダ スープ(ほうれん草) 577 kcal/3.2g	胚芽ご飯 200g 鶏のから揚げ 切干大根の炒り煮 味噌汁(豆腐) 596 kcal/2.3g	枝豆ひじきご飯 ゴーヤチャンプルー ピーナッツ和え 味噌汁(小松菜) 555 kcal/3.1g	サラダうどん 鶏と野菜の味噌炒め 黒ごまプリン 585 kcal/4.1g	胚芽ご飯 200g 炒め酢豚 春雨ときゅうりの酢の物 中華スープ(卵) 614 kcal/2.5g	休業日
10日	11日	12日	13日	14日	15日
胚芽ご飯 200g カレイのおろし煮 厚揚げと青梗菜の炒めもの 味噌汁(なす) 596 kcal/2.4g	山の日	胚芽ご飯 200g とんかつ すき昆布の煮物 味噌汁(もやし) 630 kcal/2.8g	牛と野菜のガーリックライス 鶏とピーマンのねぎ塩焼き コンソメスープ(じゃが芋) 568 kcal/3.2g	冷やしラーメン 野菜炒め 抹茶プリン 575 kcal/3.9g	【精進料理】 ひろうず煮、揚げだし豆腐 きゅうりとみかんの酢の物 胚芽ご飯 610 kcal/2.6g
17日	18日	19日	20日	21日	22日
胚芽ご飯 200g 麻婆やさい炒め はんぺんチーズ磯辺焼き 味噌汁(もやし) 571 kcal/3.1g	<IKさんのオリジナルメニュー> 冷やしとろろそば、かき揚げ 南瓜の含め煮 水ようかん 618 kcal/2.5g	食パン、あんぱん チキンと野菜のバジル焼き ミネストローネ ミルクティーゼリー 618 kcal/3.2g	鮭と玉子としらす丼 大根の炒め煮 味噌汁(ほうれん草) 580 kcal/3.4g	胚芽ご飯 200g こうやと小松菜の卵とじ 酢味噌あえ 豚と野菜の味噌汁 583 kcal/2.6g	休業日
24日	25日	26日	27日	28日	29日
焼きそば ビーフポテト炒め きゅうりもみ 553 kcal/3g	胚芽ご飯 200g 焼き肉 冷や奴 味噌汁(こまつな) 591 kcal/2.3g	シーフードカレーライス 夏野菜和風サラダ スープ(キャベツ) 582 kcal/3.3g	1 ハワイデー 1 ロコモコ丼 ハワイアンサラダ アサイーボウル 632 kcal/1.4g	食パン ロールパン 魚のピザ風焼き 野菜ソテー コンソメスープ 631 kcal/2.9g	休業日
31日	 今月の行事食 ◇15日(土) お盆：精進料理 ご先祖のお迎えにあたり、仏教の教え(不殺生)に倣った 豆と野菜が中心の献立です ◇27日(木) ハワイデー：ハワイ風料理 アボカドなどトロピカルフルーツを使ったサラダ、抗酸化作用のある アサイーデザートがメニュー初登場です♪ *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。				
胚芽ご飯 200g チキン南蛮 ひじきの白和え 味噌汁(大根) 625 kcal/2.8g					