



# 2026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 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
<p>&lt;H.Tさんのオリジナルメニュー&gt; ガパオライス サラダ付き ごろごろ野菜スープ ミニチョコパフェ </p> <p>662 kcal/2.4g</p>	<p>胚芽ご飯 チキンソテー ハーブキューソース 切干大根の煮物 味噌汁(ほうれん草)</p> <p>609 kcal/2.4g</p>	<p>冷やし山菜うどん 野菜のごま炒め いなり寿司</p> <p>600 kcal/4g</p>	<p>胚芽ご飯 シルバーごま味噌焼き ピーマンのお浸し 豆腐のすまし汁 プリン(カルシウム入り)</p> <p>571 kcal/2.5g</p>	<p>胚芽ご飯 厚揚げの肉みそかけ 海藻サラダ 参鶏湯(サムゲタン)風スープ</p> <p>620 kcal/2.7g</p>	<p>胚芽ご飯 冷しゃぶ 南瓜の含め煮 味噌汁(ごぼう)</p> <p>605 kcal/2.3g</p>
8日	9日	10日	11日	12日	13日
<p>バターロール 鶏肉のプロバンス風 スープ(アスパラガス) ミックスフルーツ</p> <p>571kcal/2.9g</p>	<p>胚芽ご飯 メンチカツ 夏野菜のみぞれ煮 味噌汁(もやし)</p> <p>654 kcal/2.3g</p>	<p>胚芽ご飯 プリの生姜焼き キャベツ梅おかか和え 味噌汁(かぶ) ババロア</p> <p>597 kcal/2.2g</p>	<p>あんかけ焼きそば シュウマイ 大根とトマトのサラダ</p> <p>594 kcal/3.1g</p>	<p>ビアガーデン風 スパゲッティー ポロネーゼ ピザ、フランク串 枝豆いりポテトサラダ シャーベット </p> <p>638 kcal/2.5g</p>	休業日
15日	16日	17日	18日	19日	20日
<p>胚芽ご飯 赤魚の天ぷら 甘だれかけ 野菜のくるみ和え 味噌汁(もやし)</p> <p>597 kcal/2.3g</p>	<p>カルボナーラスパゲッティー グリーンサラダ スープ(キャベツ)</p> <p>586 kcal/2.9g</p>	<p>鶏の照り焼き丼 だいこんの信田煮 味噌汁(小松菜)</p> <p>589 kcal/2.3g</p>	<p>カレーライス コーンサラダ コーヒー牛乳</p> <p>694 kcal/2.5g</p>	<p>ツナサンド ハムサンド ブロッコリーのソテー さいの目野菜のスープ</p> <p>562 kcal/3.9g</p>	<p>胚芽ご飯 鯖の味噌煮 にんじんのしりしり すまし汁</p> <p>567 kcal/2.3g</p>
22日	23日	24日	25日	26日	27日
<p>胚芽ご飯 さつま揚げの柳川煮 ひじきの白和え 味噌汁(さつまいも)</p> <p>576 kcal/3g</p>	<p>小松菜としらすの混ぜご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 味噌汁(豆腐)</p> <p>606 kcal/2.8g</p>	<p>胚芽ご飯 回鍋肉 ナムル 中華スープ(ほうれん草)</p> <p>596 kcal/2.9g</p>	<p>食パン ハンバーグステーキ ツナとズッキーニソテー スープ(ブロッコリー)</p> <p>566 kcal/3.2g</p>	<p>胚芽ご飯 魚の香味焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 味噌汁(かぼちゃ)</p> <p>558 kcal/2.7g</p>	休業日 
29日	30日	<p>☺ご利用者様・ご家族様へ☺ メニューのリクエストや感想などのご意見は、今後とも 事業所内『給食に関するご意見入れ』にお寄せくださ いますと幸いです。 連絡帳や口頭でお伝えいただいても構いません。</p>		<p>* 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。</p>	
<p>味噌ラーメン トマトと卵の炒め物 キムチのせ冷奴</p> <p>569 kcal/3.4g</p>	<p>胚芽ご飯 アジの南蛮漬け がんもとなすの煮物 味噌汁(キャベツ)</p> <p>578 kcal/2.5g</p>				