

2026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
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。			ボロネーズスパゲッティー 大根サラダ スープ(ブロッコリー) おろしりんごのゼリー	サンド食パン(たまご、ハム) ツナと野菜のカレーソテー クリームスープ	胚芽ご飯 サワラの生姜焼き ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(なす)
			609 kcal/2.9 g	583 kcal/3.2 g	565 kcal/2.2 g
5日	6日	7日	8日	9日	10日
胚芽ご飯 鶏肉の治部煮 切干大根サラダ 豆腐となめこの味噌汁	五目チャーハン 生揚げとチンゲン菜のオイスター炒め かにかまの中華スープ	パン チキンピカタ ゆで野菜サラダ (非常用)コーンスープ	ソースかつ丼 味噌炒め すまし汁(ほうれん草)	ツナそぼろご飯 こうや豆腐と野菜の炊き合わせ 蒸しなすのナムル 豚と大根の汁物	休業日
581 kcal/2.7 g	590 kcal/2.4 g	626 kcal/3.8 g	659 kcal/2.8 g	612 kcal/2.6 g	
12日	13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日	胚芽ご飯 ミートローフ トマトサラダ 卵と野菜のスープ	胚芽ご飯 肉豆腐 大学芋 味噌汁(大根)	豚となすのカレーライス 野菜サラダ スープ(こまつな)	胚芽ご飯 カレイの甘酢野菜あんかけ 里芋の煮物 味噌汁(豆腐)	みそラーメン ブロッコリーの中華炒め バナナ 1/2
	621 kcal/2.1 g	670 kcal/2.2 g	628 kcal/2.8 g	621 kcal/2.7 g	578 kcal/2.8 g
19日	20日	21日	22日	23日	24日
胚芽ご飯 豚とキャベツの焼き肉たれ焼き 中華スープ(なると) ほうじ茶プリン	ピザトースト ジャムサンド ポトフ 飲むヨーグルト	胚芽ご飯 アジフライ 小松菜の炒め物 味噌汁(わかめ)	胚芽ご飯 照り焼きチキン 大豆のトマト煮 たまごスープ	豚汁うどん シーチキンの卵焼き 辛し和え	休業日
611 kcal/2.6 g	602 kcal/3.4 g	617 kcal/2.5 g	619 kcal/2.1 g	599 kcal/3.3 g	
26日	27日	28日	29日	30日	31日
胚芽ご飯 シルバーの照り焼き ポテトサラダ すまし汁(つみれ)	秋色どんぶり ふろふき大根 みそのせ 味噌汁(豆腐)	<I.Yさんのオリジナルメニュー> 鮭のリゾット 鶏とキノコのガーリックソテー さつまいものツナマヨサラダ きのこのスープ	胚芽ご飯 ブリの塩焼き もやし炒め 味噌汁(はくさい)	㊦～ハロウィン料理～㊦ 胚芽ご飯 おろしハンバーグ コンソメスープ(じゃがいも) マッシュパンプキン	休業日
611 kcal/2.7 g	607 kcal/3 g	590 kcal/2.8 g	605 kcal/2.3 g	601 kcal/2.2 g	