

2025年 11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
○給食ミニ栄養情報○ 【胚芽ご飯】 光梨では、胚芽精米を使っています。胚芽精米に、カルシウムや亜鉛、食物繊維を補給できる製品を加えて炊飯しており、白米のご飯に比べて食物繊維が3倍、ビタミンB1・B2が6倍となっています。			* 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、ご承知おください。		休業日
3日	4日	5日	6日	7日	8日
文化の日	胚芽ご飯 200g 鶏肉の中華塩炒め はるさめの炒め物 中華スープ(たまねぎ)	胚芽ご飯 200g すき焼き風煮 大根のゆずあえ 味噌汁(キャベツ)	おかめうどん (非常食)肉じゃが いんげんのごま味噌和え	胚芽ご飯 200g サバのみぞれ煮 ブロッコリー炒め 味噌汁(もやし)	食パン ポークソテー アップルソース 粒マスタードサラダ コーンスープ
	589 kcal/2.6 g	543 kcal/2.3 g	594 kcal/4.7 g	606 kcal/2.6 g	619 kcal/3.3 g
10日	11日	12日	13日	14日	15日
かつ丼 野菜炒め カレー味 味噌汁(ごぼう)	胚芽ご飯 200g 赤魚のホイル焼き ほうれん草のわさび和え 味噌汁(豆腐)	胚芽ご飯 200g ハンバーグ トマトソース ジャーマンポテト 野菜たっぷりスープ	胚芽ご飯 200g 油淋鶏 白菜のクリーム煮 ワカメスープ	なすとベーコンの和風パスタ 豚と野菜のケチャップ炒め たまごスープ	休業日
635 kcal/2.4 g	565 kcal/2.4 g	647 kcal/2.2 g	560 kcal/2.7 g	602 kcal/2.9 g	
17日	18日	19日	20日	21日	22日
しょうゆラーメン 春巻き わかめとレタスのドレッシング和え	ポークカレーライス ゆで野菜(温) バナナババロア	三色丼 (非常食)肉じゃが 味噌汁(こまつな)	炊き込みごはん シルバーの塩焼き 里芋の煮つけ 味噌汁(豆腐)	胚芽ご飯 200g 揚げ鶏と野菜の黒酢あん 小松菜のお浸し 味噌汁(はくさい)	～ラ・フェスタぴっかりな～ 焼き肉丼 けんちん汁
619 kcal/3.5 g	623 kcal/2.3 g	677 kcal/3.3 g	570 kcal/3.4 g	603 kcal/2.6 g	584 kcal/2.3 g
24日	25日	26日	27日	28日	29日
振替休日	<H.Tさんのオリジナルメニュー> チャーハン 焼き餃子 エビのチリソース炒め 中華スープ(ワケ)	バターロール カレーの香草焼き スパゲティソテー ポトフ	胚芽ご飯 200g おでん 小松菜のピーナッツ和え チョコババロア	ガパオライス さつま芋のサラダ 中華スープ(チンゲンサイ)	休業日
	612 kcal/3.3 g	583 kcal/3.0 g	593 kcal/2.5 g	636 kcal/2.6 g	

