

2026年 1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
<お知らせ> ・新年5日より営業開始となります ・お米の仕入れ状況が思わしくない為、今月より胚芽ご飯を白ご飯に変更させていただくことがあります ・5日（月）にお赤飯や黒豆など、お正月メニューを予定しています ・7日（水）は七草粥でお正月の疲れた胃腸を休めましょう			令和8年も よろしくお願い致します 		
			* 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、ご承知おきください。		
5日	6日	7日	8日	9日	10日
【お正月】 きざみ栗入り赤飯 盛り合わせ 海老つみれのお吸い物 甘酒	胚芽ご飯 200g 豚肉の生姜焼き 南瓜のいとこ煮 味噌汁(小松菜)	【七草】 七草粥 筑前煮 味噌汁(キャベツ) プリン	胚芽ご飯 200g カレイの竜田揚げ 白菜と豚バラ煮 味噌汁(さつまいも)	胚芽ご飯 200g 松風焼 切干大根の煮物 すまし汁(豆腐)	中華丼 酢味噌あえ 中華スープ(小松菜)
625 kcal/3g	639 kcal/2g	542 kcal/2.9g	592 kcal/2.4g	584 kcal/2.3g	586 kcal/2.5g
12日	13日	14日	15日	16日	17日
成人の日	胚芽ご飯 200g 鰯の西京焼き 野菜炒め けんちん汁	胚芽ご飯 200g 豚と豆腐のキムチ煮込み ちくわとじゃが芋炒め 味噌汁(だいこん)	<A.Oさんのオリジナルメニュー> しょうゆラーメン ピザまん チョコプリン	胚芽ご飯 200g チキンソテー きのかクリームソース さつま芋のピリ辛炒め スープ(ほうれん草)	休業日
	568 kcal/2.4g	612 kcal/2.8g	585 kcal/3.3g	613 kcal/2.1g	
19日	20日	21日	22日	23日	24日
チャーハン もやしのサラダ かにと豆腐のスープ オレンジゼリー	わかめご飯 肉団子とキャベツのスープ煮 大根となすの味噌がけ カフェオレ	食パン、フルーツサンド 白身魚のフライ 菜の花とかぼちゃのサラダ コーンポタージュスープ	胚芽ご飯 200g ヤンニョムチキン ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(もやし)	煮込みうどん たまごサラダ 今川焼き	胚芽ご飯 200g ぶりの照り焼き 里芋のそぼろあん 味噌汁(ほうれん草)
610 kcal/2.4g	617 kcal/2.8g	626kcal/3.2g	572 kcal/2.8g	555 kcal/2.8g	604 kcal/2.4g
26日	27日	28日	29日	30日	31日
胚芽ご飯 200g 鶏肉と野菜の煮込み 春菊のごま和え 味噌汁(豆腐)	バターロール スパニッシュオムレツ 野菜スープ いちごプリン	胚芽ご飯 200g 鶏肉の青のり焼き 三色浸し 味噌汁(さつまいも)	ビーフカレーライス ツナとブロッコリーのサラダ 飲むヨーグルト	胚芽ご飯 200g 黒ムツの煮付け ポテトサラダ 豚汁	休業日
555 kcal/2.9g	564 kcal/2.8g	549 kcal/2.3g	637 kcal/2.5g	605 kcal/2.3g	