

2025年 9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
胚芽ご飯 200g コチュジャン炒め なすと小松菜、厚揚げの和え物 中華スープ(卵)	胚芽ご飯 200g カレイのピザ風焼き ベーコンとキャベツのソテー 野菜スープ	胚芽ご飯 200g 揚げだし豆腐 きのおろしあん 肉もやし炒め 味噌汁(小松菜)	バターロール チキンとブロッコリーの炒めもの かぼちゃのバター煮 スープ(キャベツ)	<Y.S さんのメニュー> ～大人のお子様ランチ～ オムライス ハンバーグ、えびフライ コーヒーゼリー	胚芽ご飯 200g 赤魚の煮付け ポテトサラダ すまし汁(豆腐)
546 kcal/2.4 g	543 kcal/2.3g	587 kcal/2.8g	594 kcal/3.2g	592 kcal/1.7g	540 kcal/2.2g
8日	9日	10日	11日	12日	13日
鶏の塩から揚げ丼 ちくわと大根煮 ミニかけうどん	胚芽ご飯 200g 千草焼き ブロッコリーのカニかまあなかけ 味噌汁(かぼちゃ)	胚芽ご飯 200g ハニージンジャーポーク 青菜のツナ和え コンソメスープ(じゃがいも)	胚芽ご飯 200g 揚げ魚(ホキ)のあんかけ 肉ごぼう煮 味噌汁(大根)	親子丼 キャベツのごま炒め 味噌汁(なす)	休業日
639 kcal/2.8g	578 kcal/2.7g	597 kcal/2g	573 kcal/2.1g	551 kcal/2.6g	
15日	16日	17日	18日	19日	20日
敬老の日	パン ビーフシチュー イタリアンサラダ ババロア	味噌ラーメン 根菜の甘辛煮 ほうれん草のナムル	胚芽ご飯 200g 鶏のごまだれ焼き もやし炒め 味噌汁(大根)	胚芽ご飯 200g サワラのタルタルソース焼き 小松菜とやわらかいかの炒め スープ(かぼちゃ)	タコライス 温野菜サラダ 中華スープ(わかめ)
	591 kcal/3.5g	556 kcal/3.0g	560 kcal/2.1g	607 kcal/1.9g	608 kcal/2.9g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
胚芽ご飯 200g アジの塩焼き じゃがいもの煮物 味噌汁(キャベツ)	秋分の日	バターロール チキンボールとキャベツのトマト煮 マカロニサラダ 飲むヨーグルト	🍁季節の献立～秋～ さつまいもご飯 ブリのきのこバター焼き 野菜たっぷり味噌汁 🍅	胚芽ご飯 200g 豚と野菜の焼き肉たれ炒め 炒り豆腐 味噌汁(もやし)	休業日
545 kcal/2.2g		626 kcal/3g	596 kcal/2.3g	609 kcal/2.8g	
29日	30日	* 栄養量表記について * エネルギー(Kcal) / 塩分(g) <u>下線</u> 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。			
カレーライス ほうれん草ソテー コンソメスープ(キャベツ)	胚芽ご飯 200g 八宝菜 南瓜の含め煮 中華スープ(わかめ)				
594 kcal/3.1g	576 kcal/2.8g				

