

2025年 4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	4日	5日
	レーズンパン&食パン ポークビーンズ 新玉ねぎの和風ドレッシングかけ スープ(ブロッコリー)	胚芽ご飯 200g <u>麻婆豆腐</u> キャベツと卵炒め 味噌汁(ほうれん草)	 さんのメニュー> <u>オムライス</u> <u>鶏のから揚げ</u> 白菜のスープ煮	山菜きのこそば 豚となすの炒めもの おにぎり	胚芽ご飯 200g アジと野菜の甘辛絡め 小松菜の煮浸し 味噌汁(ごぼう)
	558 kcal/3.4g	576 kcal/2.3g	611 kcal/2.8g	606 kcal/2.8g	591 kcal/2.3g
7日	8日	9日	10日	11日	12日
胚芽ご飯 200g チキンカツ(ソース) 胡瓜の酢の物 味噌汁(もやし)	胚芽ご飯 200g サバの塩焼き いんげんの炒め煮 味噌汁(さといも)	ツナサンド たまごサンド オレンジサラダ スープ(キャベツ)	<u>しょうゆラーメン</u> <u>春巻き</u> 豆腐サラダ	○豚の塩麹炒め・鯖田楽弁当○	休業日
551 kcal/2.1g	561 kcal/2.1g	638 kcal/3.6g	615 kcal/3.3g	659kcal/1.4g	
14日	15日	16日	17日	18日	19日
胚芽ご飯 200g ブリのバター醤油焼き ガーリックしょうゆ炒め 味噌汁(豆腐・わかめ)	胚芽ご飯 200g 鶏肉のチリソース炒め 小松菜のピーナッツ和え <u>中華たまごスープ</u>	<u>ミートソーススパゲッティ</u> 野菜ソテー フルーツゼリー	パン チキンとアスパラのガーリックソテー スープ(キャベツ) プリン	胚芽ご飯 200g サワラの西京焼き 南瓜の含め煮 根菜の味噌汁	豚焼き肉丼 かぶの白煮 味噌汁(ホウレン草)
653 kcal/2.3g	554 kcal/2.2g	588 kcal/1.8g	537 kcal/3g	549 kcal/2g	582 kcal/2.3g
21日	22日	23日	24日	25日	26日
胚芽ご飯 200g 豚肉の味噌炒め ささみとブロッコリーの中華和え スープ(白菜)	わかめうどん <u>えびフライ</u> 鶏と野菜の煮物	胚芽ご飯 200g 揚げカレイの甘酢あんかけ なすのごま炒め 味噌汁(じゃがいも)	○豚の塩麹炒め・鯖田楽弁当○	食パン ポトフ マカロニのケチャップソテー ミルクティー	休業日
576 kcal/2.7g	541 kcal/3.9g	576 kcal/2.3g	659kcal/1.4g	540 kcal/2.6g	
28日	29日	30日	* 栄養表示について * 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、ご承知おください。		
<u>キーマカレー</u> ひじきとツナのサラダ スープ(キャベツ)	昭和の日	<u>チャーハン</u> <u>豚肉と野菜の生姜炒め</u> ワンタンスープ			
626 kcal/3g		677 kcal/2.6g			