

2025年 7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
	カルボナーラスパゲッティー ほうれん草ソテー スープ	<A.Mさんのメニュー> <u>ビビンバ</u> キャベツとツナの炒め物 <u>チョコバナバロア</u>	○豚肉のオイスターソース炒め弁当○	胚芽ご飯 200g 厚揚げと野菜の煮物 ピーマンの和風炒め 味噌汁(もやし)	バターロール ポテトオムレツ レタスサラダ 野菜スープ
	578 kcal/2.9g	591 kcal/1.6g	643kcal/2.3g	578 kcal/2.2g	571 kcal/2.7g
7日	8日	9日	10日	11日	12日
【七夕】 七夕そうめん 天ぷら(アジ、かぼちゃ) トマトとワカメの和風サラダ	胚芽ご飯 200g 鶏肉となすのポン酢炒め ブロッコリーと豆のサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	胚芽ご飯 200g アジの南蛮漬け 豚肉の味噌炒め 豆腐と野菜の汁	胚芽ご飯 200g 肉じゃが オクラ納豆 味噌汁(キャベツ・揚げ)	胚芽ご飯 200g 肉団子と野菜のガラスープ煮 味噌汁 100%ジュースのゼリー	休業日
569 kcal/2.6g	560 kcal/2.1g	562 kcal/2.4g	582 kcal/2.3g	580 kcal/2.1g	
14日	15日	16日	17日	18日	19日
胚芽ご飯 200g 豚肉のスタミナ焼き 冷や奴 味噌汁	○豚肉のオイスターソース炒め弁当○	食パン 鶏肉のトマト煮 <u>フライドポテト</u> コンソメスープ	胚芽ご飯 200g 鯖の味噌煮 キャベツの炒め物 すまし汁	<u>冷やし中華(キムチ)</u> <u>コロッケ</u> 味噌マヨ和え	胚芽ご飯 200g 豆腐ハンバーグ からし酢味噌あえ 味噌汁
584 kcal/2.1g	643kcal/2.3g	583 kcal/2.4g	560 kcal/2.6g	586 kcal/3.7g	549 kcal/2.1g
21日	22日	23日	24日	25日	26日
海の日 	食パン ポークソテー オニオンソース コンソメスープ ミックスフルーツ	胚芽ご飯 200g 親子煮 もやしのサラダ 味噌汁	パイコー飯 塩昆布和え 中華スープ	<u>夏野菜カレーライス</u> ピクルス スープ	休業日
	561 kcal/2.6g	562 kcal/2.7g	592 kcal/2.2g	578 kcal/2.9g	
28日	29日	30日	31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。	
チキンライス ウィンナーと野菜のスープ キャラメルプリン	胚芽ご飯 200g カレイのネギ味噌焼き 小松菜の炒め物 冬瓜の汁もの	胚芽ご飯 200g 冷しゃぶ ひじきの炒り煮 味噌汁	食パン チキングリル かぼちゃサラダ ミネストローネ		
580 kcal/2.5g	556 kcal/2.6g	549 kcal/2.6g	557 kcal/3.3g		

