

2025年 6月 献立表

よこはまりバーサイド泉川のぞみ・ひまわり

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	ミートソーススパゲッティ さつま芋のコロコロサラダ はちみつヨーグルト スープ(トマト)	ご飯 ブリのおろしあんかけ 豆腐サラダ 味噌汁(さつま芋)	冷しきつねうどん 春巻き もやしと豚肉の中華和え 抹茶ババロア 小豆ソースかけ	ご飯 回鍋肉 かぼちゃサラダ 中華スープ(卵)	ご飯 さばの梅しょうゆ焼き じゃが芋と豚肉の炒め煮 味噌汁(豆腐)
カロリー/塩分	599kcal 2.1g	605kcal 2.1g	603kcal 2.7g	609kcal 2.3g	599kcal 2.5g
日付	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ご飯 焼肉&野菜炒め チョコババロア 中華スープ(ワカメ)	パン タンドリーチキン りんごのコンポート スープ(キャベツ)	ご飯 アジの竜田揚げネギソース ポテトサラダ 味噌汁(なす)	ピリ辛アボカドそぼろ丼 エビのサラダ スープ(じゃがいも)	冷しおろしそば 鶏肉とたけのこの煮物 大学芋
カロリー/塩分	600kcal 2.4g	601kcal 2.8g	603kcal 2.3g	599kcal 2.3g	604kcal 2.5g
日付	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	ご飯 鶏の照り焼き 野菜と厚揚げの煮物 味噌汁(大根)	オムライス キャベツサラダ メロンムース スープ(トマト)	ご飯 メンチカツ 高野豆腐の含め煮 味噌汁(小松菜)	塩焼きそば 大根ツナサラダ マンゴープリン 中華スープ(ねぎ)	ご飯 鮭のバター醤油焼き 春雨サラダ 味噌汁(たまねぎ)
カロリー/塩分	603kcal 2.8g	600kcal 2.4g	599kcal 3.0g	603kcal 2.5g	605kcal 2.8g
日付	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ポークカレー 花野菜のおかかマヨ和え スープ(ブロッコリー)	冷し中華(醤油ダレ) シューマイ とろける杏仁豆腐	ご飯 豚肉のネギ味噌焼き ハムサラダ 味噌汁(さつま芋)	パン マカロニグラタン かぼちゃババロア スープ(アスパラ)	豚丼 野菜の素揚げ甘みそだれ 豆乳スープ
カロリー/塩分	610kcal 2.8g	608kcal 3.8g	609kcal 2.5g	605kcal 3.5g	608kcal 2.3g
日付	30日				
昼食	わかめご飯 カレイの唐揚げあんかけ マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ)				
カロリー/塩分	601kcal 2.6g				

仕入れ等の都合により献立を変更する場合がございますのでご了承ください。・太字は新メニュー&リクエストメニューになります