

2025年 10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			1	2	3
昼食			ご飯 豚すき煮 小松菜のピーナッツ和え おすい物(三つ葉)	ご飯 タラの竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁(しめじ)	牛肉うどん 揚げ茄子の ビリ辛肉味噌かけ フルーツヨーグルト はちみつかけ
カロリー/塩分			602kcal 2. 5g	603kcal 1. 8g	599kcal 3. 5g
日付	6	7	8	9	10
昼食	ご飯 メンチカツ 春雨の中華サラダ 豆乳スープ	海鮮塩焼きそば いちごババロア ストロベリーソースかけ 中華スープ(卵)	親子丼 揚げ茄子の生姜煮 パナナムース 味噌汁(じゃがいも)	きなこ揚げパン 鶏肉のチリコンカン キャベツと赤ピーマン のマリネ プリン	ゆかりご飯 鯖の味噌煮 はるさめの炒め物 けんちん汁
カロリー/塩分	599kcal 2. 5g	600kcal 2. 6g	602kcal 2. 2g	602kcal 2. 8g	603kcal 2. 5g
日付	13	14	15	16	17
昼食	中華丼 ナムル とろける杏仁豆腐 中華スープ(ワカメ)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも)	ご飯 カニ玉 もやしと豚肉の中華和え 中華スープ(大根)	タンメン 焼き餃子 青りんごゼリー	キーマカレー 大根と水菜のサラダ マンゴープリン スープ(アスパラ)
カロリー/塩分	607kcal 2. 6g	600kcal 2. 6g	610kcal 2. 5g	602kcal 2. 2g	609kcal 2. 7g
日付	20	21	22	23	24
昼食	ご飯 豚肉のネギ味噌 もやし炒め さつまいもとがんもの煮物 味噌汁(チンゲン菜)	パン 煮込みハンバーグ りんごのコンポート スープ(ほうれん草)	ご飯 あじフライ 切干大根サラダ 味噌汁(なす)	ご飯 厚揚げの中華炒め 寒天ミルクプリン みかん 中華スープ(豆苗)	ビビンバ丼 ヨーグルトババロア ブルーベリーソースかけ 味噌汁(白菜)
カロリー/塩分	608kcal 2. 2g	610kcal 3. 0g	598kcal 2. 4g	606kcal 1. 7g	600kcal 2. 2g
日付	27	28	29	30	31
昼食	鶏肉団子そば 小松菜のマヨポン和え かぼちゃのいとこ煮 パナナムース	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋のコロコロサラダ 中華スープ(かにかま)	スパゲティナポリタン キャベツサラダ チーズヨーグルトケーキ クリームスープ (チンゲン菜)	豚丼 キャベツと竹輪のごまマヨ バニラババロア オレンジソースかけ すまし汁(花魁)	ご飯 タンドリーチキン(生野菜) トマトとブロッコリー のマリネ コーンクリームスープ
カロリー/塩分	606kcal 1. 8g	552kcal 2. 5g	602kcal 2. 7g	607kcal 2. 4g	609kcal 2. 4g

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