

2025年 9月 献立表

よこはまりバーサイド泉Ⅲ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	4	5
昼食	パン チーズはんぺんフライ フルーツヨーグルト ミネストローネ風	ご飯 たらの野菜あんかけ スパゲティサラダ 味噌汁(こまつな)	お好み焼き トマトと青じそのサラダ 抹茶ババロア 小豆ソースかけ 豆乳スープ	ご飯 コロッケ エビのサラダ 味噌汁(豆腐)	ご飯 ブリの照り焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁(南瓜)
カロリー/塩分	602kcal 3.9g	603kcal 2.6g	602kcal 2.4g	599kcal 2.3g	606kcal 2.6g
日付	8	9	10	11	12
昼食	サラダうどん シュウマイ 野菜の素揚げ甘みそだれ マンゴープリン	麻婆豆腐丼 しらすチヂミ 中華スープ(トマト)	パン 白身魚のチーズパン粉焼き コーヒージェリー コーンクリームスープ	ご飯 鰯の菜種焼き 春雨の酢の物 味噌汁(なす)	肉きのこそば チンゲン菜のわさび和え 大学芋
カロリー/塩分	603kcal 3.2g	606kcal 2.5g	605kcal 2.6g	608kcal 1.8g	603kcal 2.5g
日付	15	16	17	18	19
昼食	ご飯 鮭のマッシュポテト焼き カリフラワーの炒め物 味噌汁(さつま芋)	ご飯 カレー肉じゃが エビとアボカドのサラダ 味噌汁(ねぎ)	さつまいもご飯 鶏のつくね焼き コールスローサラダ けんちん汁風	冷し中華(醤油ダレ) 水餃子 白菜とコーンのとろみスープ	パン チキンソテーオニオンソース さつま芋のコロコロサラダ クリームスープ(ほうれん草)
カロリー/塩分	601kcal 2.8g	601kcal 2.1g	602kcal 2.2g	603kcal 3.5g	610kcal 2.8g
日付	22	23	24	25	26
昼食	ポークハヤシライス 大根ツナサラダ バナナムース スープ(チンゲン菜)	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢あん きゅうりの胡麻醤油和え かきたま汁	ジャージャー麺 ツナとじゃがいもの煮物 マロンババロア マロンソースかけ 中華スープ(豆苗)	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 春雨の酢の物 味噌汁(チンゲン菜)	焼肉丼 トマトとブロッコリーのマリネ 味噌汁(キャベツ)
カロリー/塩分	599kcal 2.9g	609kcal 2.4g	599kcal 3.1g	606kcal 1.9g	604kcal 2.5g
日付	29	30			
昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ おろしあんかけ かぼちゃサラダ 味噌汁(わかめ)	鶏肉とキャベツの 和風スパゲッティー 梨のコンポート スープ(ハム)			
カロリー/塩分	601kcal 2.3g	603kcal 1.7g			

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