

2025年 11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					
昼食					
カロリー/塩分					
日付	3	4	5	6	7
昼食	チキンピラフ えびフライ チョコババロア スープ(しめじ)	ご飯 鯖の塩焼き じゃがいもの炒め煮 味噌汁(南瓜)	ご飯 チゲ鍋風 キャベツとわかめの ナムル風サラダ マロンババロア マロンソースかけ	カレーうどん 揚げだし豆腐 春雨の酢の物 抹茶ババロア	ご飯 ブリの照り焼き 大根とさつま芋の煮物 味噌汁(なす)
カロリー/塩分	607kcal 2.3g	600kcal 2.4g	608kcal 2.0g	599kcal 2.5g	602kcal 2.7g
日付	10	11	12	13	14
昼食	親子丼 キャベツの浅漬け ぶどうムース 味噌汁(わかめ)	長崎ちゃんぽん シュウマイ 青りんごゼリー	ご飯 豚肉の味噌炒め トマトと青じそのサラダ すまし汁(そうめん)	ご飯 めかじきの唐揚げ 生揚げと大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	パン マカロニグラタン フルーツヨーグルト はちみつかけ コンソメスープ(じゃが芋)
カロリー/塩分	588kcal 3.0g	607kcal 2.8g	604kcal 2.4g	600kcal 3.1g	600kcal 3.3g
日付	17	18	19	20	21
昼食	焼きそば アスパラとじゃが芋の マヨネーズ和え バニラババロア オレンジソースかけ スープ(チンゲン菜)	ご飯 酢鶏 かぼちゃと卵のサラダ 中華スープ(白菜)	パン ビーフシチュー グリーンサラダ チーズヨーグルトケーキ はちみつかけ	あんかけチャーハン 杏仁豆腐 ストロベリーソースかけ 中華スープ(ほうれん草)	豚キムチ丼 キャベツの塩レモン和え マンゴープリン 味噌汁(大根・人参)
カロリー/塩分	600kcal 3.4g	589kcal 2.6g	601kcal 2.7g	603kcal 2.3g	601kcal 2.6g
日付	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 揚げ魚のあんかけ ポテトサラダ 味噌汁(まいたけ)	ポークカレー ミモザサラダ スープ(小松菜)	かき揚げうどん 野菜とがんもの煮物 水ようかん	ご飯 鰯の菜種焼き 人参とツナのあえ物 味噌汁(さつま芋)	豚肉そば 大学芋 きゃべつの煮浸し
カロリー/塩分	612kcal 2.3g	607kcal 2.6g	602kcal 3.4g	605kcal 2.0g	599kcal 2.4g

土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