

2026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	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	パン マカロニグラタン チーズヨーグルトケーキ ミネストローネ	ご飯 さばの塩焼き じゃがいもの炒め煮 味噌汁(キャベツ)	チキンピラフ えびフライ プリン カaramelソースかけ スープ(いんげん)	ご飯 寄せ鍋風 甘辛揚げじゃがいも ほうれん草の ピーナッツ和え	カレーうどん 大学芋 ささみと菜花の 酢味噌和え
カロリー/塩分	602kcal 3.2g	585kcal 2.3g	606kcal 2.3g	600kcal 3.0g	608kcal 3.3g
日付	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ご飯 ブリの照り焼き さつま芋のサラダ 味噌汁(なす)	かつ丼 キャベツの塩昆布漬け 味噌汁(花麴)	塩焼きそば かぼちゃのごま和え はちみつヨーグルト 中華スープ(トマト)	野菜カレーライス ポーク添え ミモザサラダ スープ(小松菜)	ご飯 あじの唐揚げ 炊き合わせ 味噌汁(大根)
カロリー/塩分	612kcal 2.2g	610kcal 2.5g	606kcal 2.1g	600kcal 4.3g	607kcal 2.8g
日付	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	あんかけチャーハン とろける杏仁豆腐 中華スープ(ほうれん草)	ご飯 豚肉の味噌炒め トマトと青じそのサラダ すまし汁(卵)	パン 野菜シチューチキン添え グリーンサラダ マロンババロア マロンソースかけ	ご飯 たらこの唐揚げ 野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁(もやし)	豚キムチ丼 キャベツの塩レモン和え チョコプリン 中華スープ(ワカメ)
カロリー/塩分	597kcal 2.2g	596kcal 2.4g	609kcal 4.0g	590kcal 2.3g	593kcal 2.3g
日付	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ご飯 鯖の菜種焼き 人参とツナのあえ物 味噌汁(さつま芋)	鮭とほうれん草の クリームパスタ コーヒージェリー スープ(ハム)	ご飯 酢鶏 春雨サラダ 中華スープ(白菜)	タンメン シュウマイ バニラババロア オレンジソースかけ	パン 鶏肉のバジル焼き さつま芋のコロコロサラダ ほうれん草の ミルクスープ
カロリー/塩分	604kcal 2.1g	594kcal 3.0g	602kcal 2.5g	603kcal 2.5g	595kcal 3.0g
日付	30日				
昼食	けんちんそば ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのいとし煮				
カロリー/塩分	600kcal 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