

2026年 4月 献立表

よこはまりパークサイド泉川のぞみ・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 たらの唐揚げ甘酢あんかけ 青のりポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	パン チリコンカン はちみつバナナヨーグルト スープ(じゃがいも)	ご飯 鯖の味噌煮 もやしと豚肉の中華和え すまし汁(そうめん)
カロリー/塩分			582kcal 2.1g	599kcal 3.2g	600kcal 2.2g
日付	6	7	8	9	10
昼食	ご飯 厚揚げの中華炒め かぼちゃのきなこ和え 味噌汁(チンゲン菜)	たけのご飯 ブリの照り焼き きゅうりのごま醤油和え 味噌汁(里芋)	長崎ちゃんぽん 春巻き 白桃缶	ポークカレー 花野菜のおかかマヨ和え スープ(アスパラ)	けんちんうどん ミニゆかりおにぎり 春キャベツのピーナツあえ 寒天ミルクプリン
カロリー/塩分	601kcal 2.5g	600kcal 2.4g	600kcal 2.8g	608kcal 2.7g	608kcal 2.8g
日付	13	14	15	16	17
昼食	春キャベツとシラス のペペロンチーノ ミモザサラダ 青りんごゼリー じゃがいもポターージュ	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 味噌汁(大根)	枝豆と塩昆布ご飯 干草焼き たけのこの煮物 味噌汁(さつま芋)	ご飯 ヤンニョムチキン ナムル 味噌汁(南瓜)	牛丼 小松菜のわさび和え ピーチゼリー 若竹汁
カロリー/塩分	608kcal 3.7g	609kcal 2.6g	610kcal 3.0g	594kcal 2.2g	604kcal 2.2g
日付	20	21	22	23	24
昼食	カニあんかけチャーハン 鶏のから揚げ(小鉢) メロンムース 中華スープ(ニラ)	パン 白身魚のフライ 黄桃・みかん缶 コーンクリームスープ	ご飯 肉豆腐(豚) 大根ツナサラダ 味噌汁(キャベツ)	塩焼きそば 菜の花の辛子マヨ和え オレンジゼリー 中華スープ(白菜)	ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ(フレンドレ) 味噌汁(にんじん)
カロリー/塩分	601kcal 2.4g	604kcal 2.9g	602kcal 2.5g	601kcal 2.7g	605kcal 2.2g
日付	27	28	29	30	
昼食	ご飯 ハンバーグ おろしソースかけ ほうれん草の ピーナツ和え 味噌汁(なす)	きつねそば 大学芋 切干大根の中華サラダ	三色丼 白菜とレーズンのサラダ メロンムース 味噌汁(冬瓜)	ご飯 ピザ風ハンバーグ 温野菜サラダ クリームスープ (チンゲン菜)	
カロリー/塩分	599kcal 2.8g	604kcal 2.1g	605kcal 2.4g	600kcal 1.6g	

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。