

# 2026年3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      | 2   | 3   | 4   | 5   | 6  |
| 昼食      | 焼きそば<br>小松菜のマヨポン和え<br>ヨーグルトババロア<br>ブルーベリーソースかけ<br>中華スープ(エリンギ) | ちらし寿司<br>菜の花のマリネサラダ<br>いちごババロア&ホイップ<br>すまし汁(花麩) | パン<br>挽肉と玉葱のオムレツ<br>生野菜サラダ(レタス)<br>じゃがいもポタージュ | ご飯<br>鮭のチーズパン粉焼き<br>チンゲン菜と<br>コーンのソテー<br>スープ(豆腐)                | 麻婆豆腐丼<br>白菜とにらのナムル<br>青りんごゼリー<br>中華スープ(かにかま)       |
| カロリー/塩分 | 602kcal 3.1g  | 602kcal 2.5g                                    | 600kcal 2.9g                                  | 600kcal 3.0g  | 600kcal 2.8g                                       |
| 日付      | 9   | 10  | 11  | 12  | 13   |
| 昼食      | ご飯<br>カニ玉<br>野菜の中華和え<br>中華スープ(ニラ)                             | チキンカレー<br>花野菜のドレッシング和え<br>スープ(小松菜)              | ご飯<br>鱈のピリ辛焼き<br>鶏肉と大根の煮物<br>味噌汁(南瓜)          | 牛肉うどん<br>大学芋<br>春キャベツと<br>カニの甘酢和え                               | ご飯<br>豚肉の生姜炒め<br>がんと里芋の煮物<br>味噌汁(まいたけ)             |
| カロリー/塩分 | 599kcal 2.4g  | 602kcal 2.7g                                    | 602kcal 2.4g                                  | 602kcal 2.2g  | 602kcal 2.7g                                       |
| 日付      | 16  | 17  | 18  | 19  | 20   |
| 昼食      | パン<br>ポテトグラタン<br>りんごのコンポート<br>スープ(ほうれん草)                      | ご飯<br>回鍋肉<br>春雨の中華サラダ(ツナ)<br>中華スープ(大根)          | かつ丼<br>白菜の浅漬け<br>抹茶ババロア<br>味噌汁(小松菜)           | ご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>和風あんかけ<br>菜花と切干大根の<br>酢味噌和え<br>若竹汁             | 鶏肉団子そば<br>かぼちゃの<br>ピリ辛肉味噌かけ<br>ひじきとトマトのサラダ<br>黄桃缶  |
| カロリー/塩分 | 616kcal 3.0g  | 602kcal 2.2g                                    | 605kcal 2.3g                                  | 607kcal 2.7g  | 604kcal 2.5g                                       |
| 日付      | 23  | 24  | 25  | 26  | 27   |
| 昼食      | ご飯<br>豆腐のチャンプル<br>さつま芋のコロコロサラダ<br>味噌汁(白菜)                     | ご飯<br>鯖のおろしあんかけ<br>キャベツのピーナッツ和え<br>味噌汁(里芋)      | タンメン<br>シューマイ<br>ピーチゼリー                       | タコライス<br>じゃが芋とベーコンの炒め<br>プリン カaramelソースかけ<br>クリームスープ<br>(チンゲン菜) | わかめご飯<br>さわらの竜田揚げ<br>ネギソース<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(さつまいも) |
| カロリー/塩分 | 607kcal 2.6g  | 609kcal 2.4g                                    | 608kcal 3.3g                                  | 601kcal 2.4g  | 606kcal 2.7g                                       |
| 日付      | 30  | 31  |   |   |  |
| 昼食      | ツナと春キャベツの<br>トマトクリームパスタ<br>マロンババロア マロンソース<br>スープ(卵)           | 鶏南蛮そば<br>野菜の素揚げ甘みそだれ<br>キャベツのおかか和え<br>青りんごゼリー   |   |   |  |
| カロリー/塩分 | 603kcal 2.6g  | 602kcal 2.1g                                    |   |   |  |

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。