

2026年 10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日	2日
昼食				ご飯 あじフライ 野菜とがんもの煮物 味噌汁(なす)	牛肉うどん のりつくご飯 ほうれん草としらすの 和え物 白桃缶
カロリー/塩分				608kcal 3.1g	605kcal 3.0g
日付	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁(しめじ)	醤油ラーメン 焼き餃子 ヨーグルトババロア ブルーベリーソースかけ	ご飯 キャベツと豚の 梅醤油炒め ほうれん草の白和え 味噌汁(南瓜)	親子丼 揚げ茄子の生姜煮 バナナムース 味噌汁(豆腐)	ご飯 厚揚げの中華炒め 寒天ミルクプリン みかんのせ 中華スープ(チンゲン菜)
カロリー/塩分	606kcal 1.5g	579kcal 3.6g	603kcal 2.5g	602kcal 3.1g	608kcal 1.7g
日付	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ご飯 豚すき煮 小松菜のピーナッツ和え おすい物(三つ葉)	ご飯 ブリのネギ味噌焼き 和風ジャーマンポテト すまし汁(そうめん)	鶏肉団子そば 小松菜のマヨネーズ和え かぼちゃのいとこ煮	パン 鮭のムニエル タルタルソースかけ りんごのコンポート スープ(小松菜)	中華丼 二色ナムル とろける杏仁豆腐 中華スープ(ワカメ)
カロリー/塩分	602kcal 2.3g	601kcal 2.5g	582kcal 1.6g	593kcal 2.5g	602kcal 2.4g
日付	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	スパゲティナポリタン チーズヨーグルト ケーキ クリームスープ (ほうれん草)	ご飯 メンチカツ 春雨の中華サラダ 豆乳スープ	ご飯 カニ玉 白菜とレーズンの サラダ 中華スープ(大根)	キーマカレー 大根と水菜のサラダ スープ(アスパラ)	ゆかりご飯 鯖の味噌煮 春雨の炒め物 けんちん汁風
カロリー/塩分	595kcal 2.4g	602kcal 2.5g	606kcal 2.5g	584kcal 2.3g	603kcal 2.5g
日付	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	ビビンバ丼 キャベツと竹輪の ごま酢和え メロンムース 中華スープ(ハム)	パン チキンのカレー煮 青りんごゼリー コーンクリームスープ	ご飯 茄子入り麻婆豆腐 切干大根の 中華サラダ 中華スープ(かにかま)	焼きそば 野菜の素揚げ 甘味噌だれ ブロッコリーの ミルクスープ	🍷ハロウィンメニュー🍷 エビピラフ 鶏のから揚げ ハロウィンババロア スープ(キャベツ)
カロリー/塩分	586kcal 2.4g	605kcal 3.6g	587kcal 2.8g	606kcal 4.3g	607kcal 3.0g

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