

# 2026年1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	2
昼食					
カロリー/塩分					
日付	5	6	7	8	9
昼食	キーマカレー 花野菜サラダ オレンジゼリー スープ(アスパラ)	豚丼 いんげんのピーナッツ和え 白桃缶 味噌汁(里芋)	きなこ揚げパン チキンポトフ スパゲティサラダ りんごのコンポート	ご飯 酢鶏 切干大根の中華サラダ 中華スープ(チンゲン菜)	ミートソーススパゲッティ 水菜のサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ(じゃが芋)
カロリー/塩分	603kcal 2.5g	601kcal 2.2g	608kcal 2.6g	603kcal 2.2g	608kcal 2.5g
日付	12	13	14	15	16
昼食	パン クリームシチュー ツナサラダ いちごゼリー	けんちんうどん 大学芋 きゅうりの梅和え 寒天ミルクプリン	ご飯 鰯の菜種焼き 野菜と厚揚げの煮物 味噌汁(大根)	ゆかりご飯 鶏肉の味噌焼き さつま芋の金平 味噌汁(卵)	焼肉丼 ほうれん草の辛し和え りんごムース 味噌汁(豆腐)
カロリー/塩分	610kcal 2.8g	598kcal 3.0g	606kcal 2.1g	608kcal 2.9g	603kcal 2.9g
日付	19	20	21	22	23
昼食	海鮮塩焼きそば 小松菜のツナ和え バニラババロア 中華スープ(玉ねぎ)	オムライス レタスサラダ プリン カラメルソース スープ(ブロッコリー)	ご飯 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 味噌汁(しめじ)	味噌ラーメン(白菜) 焼き餃子 とろける杏仁豆腐	ご飯 鮭のバター醤油焼き 野菜炒め 味噌汁(おつゆふ)
カロリー/塩分	599kcal 2.4g	605kcal 2.5g	603kcal 2.7g	606kcal 3.8g	607kcal 2.5g
日付	26	27	28	29	30
昼食	チキンピラフ ハムサラダ コーンクリームスープ	ご飯 筑前煮 春雨の中華サラダ 味噌汁(キャベツ)	あんかけきのこ蕎麦 野菜の素揚げ甘みそだれ 白菜のピーナツあえ 青りんごゼリー	ご飯 メンチカツ チキンサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	パン タンドリーチキン フルーツヨーグルト はちみつかけ クリームスープ (チンゲン菜)
カロリー/塩分	599kcal 2.5g	610kcal 2.5g	602kcal 2.9g	605kcal 2.5g	599kcal 2.8g

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。