

2026年2月 献立表

よこはまりバーサイド泉Ⅲのどみ・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	ご飯 牛すき煮 いんげんゴマ和え すまし汁(そうめん)	いわしそば ゆかりおにぎり カラフル豆サラダ ソフトクレープ(バナナ)	ご飯 チンジャオロースー 切干大根の中華サラダ 中華スープ(かにかま)	ご飯 チキンカツ さつま芋の金平 味噌汁(なす)	ビビンバ丼 キャベツとわかめの ナムル風サラダ 寒天ミルクプリン みかんのせ 味噌汁(かぶ)
カロリー/塩分	609kcal 2.3g	602kcal 2.1g	595kcal 2.1g	608kcal 2.2g	598kcal 2.4g
日付	9	10	11	12	13
昼食	豚丼 ツナサラダ りんごムース 味噌汁(大根)	ご飯 鰯の西京焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁(小松菜)	ハヤシライス レタスとハムのマリネ スープ(かぶ)	鶏南蛮そば 大学芋 キャベツのマヨポン和え	ご飯 鶏肉のハーブ スパイス焼き 白菜のフレンチサラダ コーンクリームスープ
カロリー/塩分	600kcal 2.3g	608kcal 1.9g	602kcal 2.6g	599kcal 2.0g	588kcal 2.2g
日付	16	17	18	19	20
昼食	ご飯 煮込みハンバーグ フレンチサラダ じゃがいもポタージュ	サンマー麺 焼き餃子 黄桃・みかん缶	ご飯 鯛の味噌煮 和風ジャーマンポテト すまし汁(カニカマ)	パン 鶏のから揚げ&ポテト はちみつバナナヨーグルト クリームスープ(プロッコリー)	ご飯 ブリの照り焼き 春雨の酢の物 味噌汁(さつまいも)
カロリー/塩分	610kcal 2.9g	606kcal 3.1g	599kcal 2.6g	601kcal 2.5g	597kcal 2.4g
日付	23	24	25	26	27
昼食	ご飯 厚揚げの中華炒め 白菜とにらのナムル 味噌汁(かぼちゃ)	パン マカロニポテトグラタン バニラババロア オレンジソースかけ スープ(キャベツ)	鮭とほうれん草の クリームパスタ コーンサラダ コーヒーゼリー スープ(アスパラ)	中華丼 大根ツナサラダ とろける杏仁豆腐 中華スープ(ワカメ)	けんちんうどん 野菜の素揚げ甘みそだれ 抹茶ババロア 黒蜜かけ
カロリー/塩分	613kcal 2.4g	606kcal 3.1g	609kcal 2.7g	600kcal 2.4g	601kcal 3.0g
日付					
昼食					
カロリー/塩分					

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。