

# 2026年6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日	2日	3日	4日	5日
昼食	ミートソーススパゲッティ さつま芋の コロコロサラダ はちみつヨーグルト スープ(トマト)	ご飯 ブリのおろしあんかけ 豆腐サラダ 味噌汁(かぼちゃ)	きつねうどん あんかけ豆腐 ちくわの磯辺揚げ 水ようかん	ご飯 回鍋肉 かぼちゃサラダ 中華スープ(卵)	ご飯 さばの梅しょうゆ焼き じゃがいもと豚肉の 炒め煮 味噌汁(豆腐)
カロリー/塩分	599kcal 2.1g	590kcal 2.1g	604kcal 3.1g	607kcal 2.2g	599kcal 2.5g
日付	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	ご飯 牛肉野菜炒め チョコババロア 中華スープ(ハム)	パン タンドリーチキン りんごのコンポート スープ(キャベツ)	ご飯 アジの竜田揚げ ネギソース ポテトサラダ 味噌汁(なす)	ピリ辛アボカドそぼろ丼 エビのサラダ スープ(じゃがいも)	冷しおろしそば 鶏肉とたけのこの煮物 大学芋
カロリー/塩分	608kcal 2.5g	601kcal 2.6g	599kcal 2.3g	599kcal 2.3g	604kcal 2.4g
日付	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	ご飯 鶏の照り焼き 野菜と厚揚げの煮物 味噌汁(大根)	オムライス キャベツサラダ パナナムース スープ(レタス)	ご飯 麻婆なす ひじきとトマトのサラダ 中華スープ(じゃがいも)	焼きそば 大根ツナサラダ マンゴープリン 中華スープ(豆苗)	ご飯 鮭のバター醤油焼き 春雨サラダ 味噌汁(たまねぎ)
カロリー/塩分	608kcal 2.8g	600kcal 2.5g	589kcal 2.0g	593kcal 4.8g	610kcal 2.8g
日付	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	ポークカレー 花野菜のおかかマヨ和え スープ(チンゲン菜)	冷し中華(醤油ダレ) シューマイ とろける杏仁豆腐	ご飯 厚揚げの中華炒め オクラのおかか和え 味噌汁(さつま芋)	パン マカロニグラタン かぼちゃババロア スープ(いんげん)	豚丼 野菜の素揚げ 甘みそだれ 豆乳スープ
カロリー/塩分	596kcal 2.7g	604kcal 2.9g	601kcal 2.7g	605kcal 3.5g	611kcal 2.3g
日付	29日	30日			
昼食	ご飯 たらの唐揚げ 野菜あんかけ じゃが芋のカレー炒め 中華スープ(小松菜)	ご飯 和風ハンバーグ キャベツと竹輪の ごま酢和え 味噌汁(さといも)			
カロリー/塩分	604kcal 2.7g	604kcal 1.9g			

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。