

2026年 9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		1	2	3	4
昼食		チキンピラフ カニ風味サラダ チョコババロア じゃが芋の 豆乳味噌スープ	パン 白身魚の チーズパン粉焼き コーヒーゼリー 冷製コーン クリームスープ	海鮮うま煮丼(キャベツ) バナナ 中華スープ(卵)	冷やし肉きのこそば チンゲン菜のわさび和え 大学芋
カロリー/塩分		597kcal 3.1g	599kcal 2.7g	595kcal 2.5g	606kcal 2.7g
日付	7	8	9	10	11
昼食	ご飯 鮭のバター醤油焼き かぼちゃサラダ 味噌汁(キャベツ)	冷しきつねそば ちくわの磯辺揚げ もやしと豚肉の中華和え 寒天ミルクプリン みかんのせ	ご飯 厚揚げの中華炒め きゅうりとカニカマの 味噌和え かきたま汁	ご飯 たらの野菜あんかけ スパゲティサラダ 味噌汁(もやし)	パン チキンソテー オニオンソース さつま芋の コロコロサラダ クリームスープ(ほうれん草)
カロリー/塩分	594kcal 2.4g	591kcal 3.9g	599kcal 3.4g	595kcal 2.6g	618kcal 2.8g
日付	14	15	16	17	18
昼食	冷し中華(ゴマダレ) 水餃子 白菜とコーンの とろみスープ	ご飯 カレー肉じゃが エビとアボカドのサラダ 味噌汁(えのき)	ご飯 コロケ 切干大根サラダ 味噌汁(豆腐)	ポークハヤシライス 大根ツナサラダ はちみつヨーグルト スープ(小松菜)	ご飯 ブリの照り焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁(南瓜)
カロリー/塩分	592kcal 2.5g	594kcal 2.0g	598kcal 2.3g	601kcal 2.6g	601kcal 2.6g
日付	21	22	23	24	25
昼食	パン チーズはんぺんフライ フルーツヨーグルト ミネストローネ風	ご飯 鯖の菜種焼き 春雨の酢の物 味噌汁(なす)	鶏の照り焼き丼 ほうれん草の辛し和え 抹茶ババロア 小豆ソースかけ 味噌汁(まいたけ)	塩焼きそば アスパラとじゃが芋の マヨネーズ和え マンゴープリン(サンサン) 中華スープ(豆苗)	<🌕お月見メニュー🌕> さつまいもご飯 鶏のつくね焼き風 お月見ババロア けんちん汁風
カロリー/塩分	601kcal 3.8g	591kcal 1.9g	604kcal 2.2g	596kcal 2.9g	593kcal 2.0g
日付	28	29	30		
昼食	ポークカレーライス チキンサラダ(レタス) スープ(チンゲン菜)	ゆかりごはん 筑前煮 小松菜のツナ和え 味噌汁(長ねぎ)	鶏肉とキャベツの 和風スパゲッティー 梨のコンポート スープ(ハム)		
カロリー/塩分	599kcal 2.5g	608kcal 2.8g	594kcal 1.7g		

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