



2026年 7月 献立表



よこはまりパ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
昼食	 		夏野菜カレー 大根と水菜のサラダ ミルクスープ(豆苗)	冷し中華(醤油ダレ) 春巻き バナナ 中華スープ(たけのこ)	パン チキンビーンズ ぶどうゼリー コーンクリームスープ
カロリー/塩分			607kcal 2.6g	605kcal 2.6g	608kcal 3.5g
日付	6	7	8	9	10
昼食	スタミナ丼 キャベツの塩レモン和え バナナムース 中華スープ(えのき)	★セタメニュー★ セタちらし 鶏のから揚げ 二色ゼリー そうめん汁	ご飯 鰯の菜種焼き 切干大根の中華サラダ 味噌汁(南瓜)	ご飯 冷しゃぶ 甘辛揚げじゃがいも チンゲン菜と豆腐の とろ玉スープ	冷しいわしそば ゆかりごはん 豚肉のオイスターソース 炒め(小鉢) みかん缶
カロリー/塩分	603kcal 2.9g	608kcal 1.6g	596kcal 2.2g	599kcal 1.8g	612kcal 2.1g
日付	13	14	15	16	17
昼食	パン 夏野菜のグラタン プリン カaramelソースかけ コンソメスープ(じゃが芋)	ご飯 煮込みハンバーグ 大根としらすの和風サラダ 味噌汁(さつま芋)	スパゲティナポリタン ツナサラダ チョコババロア クリームスープ(チンゲン菜)	カレーピラフ えびフライ はちみつヨーグルト スープ(トマト)	ご飯 鰯のピリ辛焼き はるさめの炒め物 味噌汁(わかめ)
カロリー/塩分	604kcal 3.8g	597kcal 2.2g	607kcal 2.7g	600kcal 2.5g	600kcal 2.7g
日付	20	21	22	23	24
昼食	ご飯 チキン南蛮 キャベツサラダ 味噌汁(里芋)	焼きそば トマトとブロッコリーの マリネ オレンジゼリー 味噌ミルクスープ	パン かぼちゃとほうれん草の オムレツ スパゲティサラダ(フレット) 冷製じゃがいもポタージュ	ご飯 麻婆なす ツナとじゃがいもの煮物 味噌汁(小松菜)	ビビンバ丼 きゅうりとカニカマの 和え物 青りんごゼリー 中華スープ(ほうれん草)
カロリー/塩分	604kcal 1.9g	601kcal 2.8g	604kcal 2.7g	596kcal 2.7g	598kcal 2.7g
日付	27	28	29	30	31
昼食	サラダうどん ミニおにぎり 揚げ茄子の肉味噌がけ メロンムース	ご飯 鮭のチーズパン粉焼き ジャーマンポテト 味噌汁(大根)	タコライス 人参しりしり チーズヨーグルトケーキ スープ(小松菜)	ゆかりしらすご飯 鶏肉と野菜の甘酢あん 豆腐サラダ 味噌汁(キャベツ)	ご飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃのごま和え 味噌汁(なす)
カロリー/塩分	607kcal 3.0g	599kcal 2.5g	600kcal 2.7g	596kcal 2.6g	608kcal 2.5g

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