

2025年 12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	3	4	5
昼食	ご飯 コロッケ 小松菜の炒め物 豚汁	ご飯 塩麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ(えのき)	味噌煮込みうどん風 さつま芋の ヨーグルトサラダ 抹茶ババロア	ご飯 タラのチーズパン粉焼き ベーコンサラダ クリームスープ (チンゲン菜)	ご飯 鶏肉のネギ塩焼き コーンサラダ 味噌汁(ほうれん草)
カロリー/塩分	663kcal 2.5g	703kcal 2.4g	698kcal 2.7g	666kcal 2.0g	666kcal 2.2g
日付	8	9	10	11	12
昼食	かつ丼 白菜の浅漬け 味噌汁(南瓜)	揚げパン チキンビーンズ りんごのコンポート アスパラの豆乳 味噌スープ	ご飯 ブリ大根 野菜炒め 味噌汁(さつま芋)	塩ラーメン 春巻き マンゴープリン	ご飯 鯖の竜田揚げ ネギソース ひじきの五目煮 味噌汁(里芋)
カロリー/塩分	669kcal 2.7g	707kcal 3.2g	674kcal 2.0g	681kcal 4.2g	690kcal 2.9g
日付	15	16	17	18	19
昼食	ご飯 寄せ鍋風 甘辛揚げさといも ほうれん草の ピーナッツ和え	ジャージャー麺 シューマイ 杏仁豆腐 白菜とコーンの とろみスープ	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとハムのマリネ 味噌汁(小松菜)	牛丼 花野菜カニあんかけ 味噌汁(じゃが芋)	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢あん ツナサラダ 味噌汁(わかめ)
カロリー/塩分	667kcal 2.5g	689kcal 3.0g	663kcal 2.4g	675kcal 2.6g	690kcal 2.5g
日付	22	23	24	25	26
昼食	鮭とキャベツの クリームパスタ イタリアンサラダ いちごアイス フルーツソースかけ スープ(ブロッコリー)	かぼちゃと挽肉のカレー エビのサラダ いちごゼリー ホイップのせ スープ(にんじん)	オムライス 大根と水菜のサラダ いちごクレープ ホイップのせ スープ(ほうれん草)	パン 照り焼きチキン&ポテト いちごババロア ホイップのせ コーンクリームスープ	ご飯 チンジャオロース 里芋の炒め煮 味噌汁(豆腐・わかめ)
カロリー/塩分	708kcal 3.0g	694kcal 2.2g	717kcal 2.2g	670kcal 4.1g	719kcal 3.2g
日付	29	30	31		
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。