



2025年 1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日	2日	3日
カロリー/塩分					
日付	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	キーマカレー 花野菜サラダ オレンジゼリー スープ(アスパラ)	豚丼 いんげんのピーナッツ和え 白桃缶 味噌汁(里芋)	きなこ揚げパン チキンポトフ スパゲティサラダ りんごのコンポート	ご飯 酢鶏 切干大根の中華サラダ 中華スープ(チンゲン菜)	ミートソーススパゲッティ 水菜のサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ(じゃが芋)
カロリー/塩分	603 kcal/2.5 g	601 kcal/2.2 g	608 kcal/2.6 g	603 kcal/2.2 g	604 kcal/2.4 g
日付	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	パン クリームシチュー ツナサラダ いちごゼリー	けんちんうどん 大学芋 きゅうりの梅和え 寒天ミルクプリン	ご飯 鯖の菜種焼き 野菜と厚揚げの煮物 味噌汁(大根)	五目ごはん おでん 小松菜のおかか和え みかん缶	焼肉丼 ほうれん草の辛し和え りんごムース 味噌汁(豆腐)
カロリー/塩分	610 kcal/2.8 g	600 kcal/3.0 g	606 kcal/2.1 g	607 kcal/3.5 g	604 kcal/3.1 g
日付	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	海鮮塩焼きそば 小松菜のツナ和え パニラババロア オレンジソースかけ 中華スープ(ニラ)	❀ 二十歳お祝い献立 ❀ オムライス 白身魚フライ&えびフライ プリン オニオンコンソメスープ	ご飯 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 味噌汁(しめじ)	味噌ラーメン(白菜) 焼き餃子 とろける杏仁豆腐	ご飯 鮭のバター醤油焼き 野菜炒め 味噌汁(おつゆふ)
カロリー/塩分	602 kcal/2.4 g	699 kcal/2.5 g	604 kcal/2.5 g	604 kcal/2.8 g	607 kcal/2.5 g
日付	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	チキンピラフ ハムサラダ コーンクリームスープ	ご飯 筑前煮 春雨の中華サラダ 味噌汁(キャベツ)	あんかけきのご蕎麦 かき揚げ 白菜のピーナツあえ マスカットゼリー	ご飯 メンチカツ チキンサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	パン タンドリーチキン フルーツヨーグルト クリームスープ(チンゲン菜)
カロリー/塩分	601 kcal/2.6 g	603 kcal/2.3 g	607 kcal/2.9 g	606 kcal/2.5 g	609 kcal/2.6 g

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



謹賀新年