



# 2024年 11月 献立表



よこはまりパークサイド泉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
昼食					<災害食献立> <b>五目ごはん</b> (軟菜:白粥+のり佃煮) ブリの照り焼き 大根とさつまいもの煮物 味噌汁(なす)
カロリー/塩分					599 kcal/ 2.4 g
日付	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	チキンピラフ <b>えびフライ</b> チョコババロア スープ(しめじ)	<災害食献立> <b>わかめごはん</b> (軟菜:白粥+のり梅) 鯖の塩焼き じゃがいもの炒め煮 味噌汁(南瓜)	ごはん <b>チゲ鍋風</b> キャベツとわかめの ナムル風サラダ マロンババロア マロンソースかけ	カレーうどん 揚げだし豆腐 春雨の酢の物 抹茶ババロア	パン <b>マカロニグラタン</b> はちみつヨーグルト コンソメスープ(じゃが芋)
カロリー/塩分	610 kcal/ 2.4 g	600 kcal/ 2.4 g	605 kcal/ 2.0 g	602 kcal/ 2.4 g	608 kcal/ 3.8 g
日付	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	親子丼 キャベツの浅漬け ぶどうムース 味噌汁(わかめ)	長崎ちゃんぽん シュウマイ 青りんごゼリー	ごはん 豚肉の味噌炒め トマトと青じそのサラダ すまし汁(そうめん)	ごはん めかじきの唐揚げ 生揚げと大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	豚キムチ丼 キャベツの塩レモン和え マンゴープリン 中華スープ(アスパラ)
カロリー/塩分	601 kcal/ 3.0 g	607 kcal/ 2.8 g	602 kcal/ 2.3 g	605 kcal/ 1.9 g	601 kcal/ 2.3 g
日付	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	焼きそば アスパラとじゃがいもの マヨネーズ和え バニラババロア オレンジソースかけ スープ(チンゲン菜)	<災害食献立> <b>五目ごはん</b> (軟菜:白粥+のり佃煮) <b>酢鶏</b> かぼちゃと卵のサラダ 中華スープ(白菜)	パン ビーフシチュー グリーンサラダ <b>チーズヨーグルトケーキ</b> <b>はちみつかけ</b>	あんかけチャーハン 杏仁豆腐 ストロベリーソースかけ 中華スープ(ほうれん草)	豚肉そば 大学芋 きゃべつの煮浸し
カロリー/塩分	607 kcal/ 3.4 g	607 kcal/ 2.4 g	599 kcal/ 3.1 g	604 kcal/ 2.4 g	602 kcal/ 2.1 g
日付	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	ごはん 揚げ魚のあんかけ ポテトサラダ 味噌汁(まいたけ)	ポークカレー ミモザサラダ スープ(小松菜)	かき揚げそば 切干大根の中華サラダ かぼちゃとがんもの煮物 水ようかん	<災害食献立> <b>五目ごはん</b> (軟菜:白粥+のり佃煮) 鯖の菜種焼き にんじんとツナのあえ物 味噌汁(花麩)	ごはん コロッケ 小松菜の炒め物 豚汁
カロリー/塩分	601 kcal/ 2.4 g	607 kcal/ 2.4 g	608 kcal/ 3.0 g	604 kcal/ 1.9 g	602 kcal/ 2.2 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。・太字はリクエストメニューになります

