



# 2025年3月 献立表

よこはまりパークサイド泉川のぞみ・ひまわり

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	※ひな祭りメニュー※ ちらし寿司 菜の花のマリネサラダ いちごパバロア ホイップ&いちごのせ すまし汁(花麩)	焼きそば 小松菜のマヨポン和え ヨーグルトパバロア ブルーベリーソースかけ 中華スープ(エリンギ)	パン 挽肉と玉葱のオムレツ 生野菜サラダ(レタス) じゃがいもポタージュ	ご飯 鮭のチーズパン粉焼き チンゲン菜とコーンのソテー スープ(豆腐)	麻婆豆腐丼 白菜とにらのナムル マスカットゼリー 中華スープ(かにかま)
カロリー/塩分	605kcal/2.1g	608kcal/2.8g	600kcal/2.9g	600kcal/3.0g	608kcal/2.8g
日付	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	ご飯 カニ玉 野菜の中華和え 中華スープ(ニラ)	チキンカレー 花野菜のドレッシング和え スープ(小松菜)	ご飯 鱈のピリ辛焼き 鶏肉と大根の煮物 味噌汁(南瓜)	牛肉うどん 大学芋 春キャベツとカニの甘酢和え	ご飯 豚肉の生姜炒め がんと里芋の煮物 味噌汁(まいたけ)
カロリー/塩分	599kcal/2.4g	602kcal/2.7g	602kcal/2.4g	602kcal/2.2g	602kcal/2.7g
日付	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	パン ポテトグラタン りんごのコンポート スープ(ほうれん草)	ご飯 回鍋肉 春雨の中華サラダ(ツナ) 中華スープ(大根)	かつ丼 白菜の浅漬け 抹茶パバロア 味噌汁(小松菜)	ご飯 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ 菜花と切干大根の酢味噌和え 若竹汁	鶏肉団子そば かぼちゃのピリ辛肉味噌かけ ひじきとトマトのサラダ 黄桃缶
カロリー/塩分	607kcal/3.0g	602kcal/2.2g	605kcal/2.3g	607kcal/2.7g	604kcal/2.5g
日付	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	ご飯 豆腐のチャンプル さつま芋のコロコロサラダ 味噌汁(白菜)	わかめご飯 さわらの竜田揚げネギソース ひじきの煮物 味噌汁(さつまいも)	タンメン シューマイ ピーチゼリー	タコライス じゃが芋とベーコンの炒め プリン カaramelソースかけ クリームスープ(チンゲン菜)	ご飯 鯖のおろしあんかけ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(里芋)
カロリー/塩分	607kcal/2.6g	606kcal/2.7g	608kcal/3.3g	604kcal/2.3g	604kcal/2.6g
日付	31日				
昼食	ツナと春キャベツの トマトクリームパスタ マロンパバロア マロンソースかけ スープ(卵)				
カロリー/塩分	603kcal/2.6g				

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

