



2024年6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	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	ご飯 鯖のおろしあんかけ 青のりポテトサラダ 味噌汁(さつまいも)	冷しきつねうどん ちくわの磯辺揚げ 豆腐のチャンプル 抹茶ババロア 黒蜜きな粉かけ	ご飯 回鍋肉 かぼちゃサラダ 中華スープ(卵)	<災害食献立> パンフキンパン ポークチャップ 牛乳 ぶどうゼリー スープ(アスパラ)	塩昆布ご飯 鶏の照り焼き 野菜と厚揚げの煮物 味噌汁(大根)
カロリー/塩分	608 kcal/2.4 g	605 kcal/3.7 g	606 kcal/2.4 g	631 kcal/2.2 g	600 kcal/2.5 g
日付	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	<のぞみ調理実習>	ご飯 アジの竜田揚げネギソース がんもの煮物 味噌汁(なす)	ピリ辛アボカドそぼろ丼 エビのサラダ スープ(豆腐)	スパゲティナポリタン ミモザサラダ いちごプリン ほうれん草のミルクスープ	ご飯 焼肉&野菜炒め チョコババロア 中華スープ(ワカメ)
カロリー/塩分		608 kcal/2.9 g	602 kcal/2.3 g	604 kcal/2.5 g	604 kcal/2.3 g
日付	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	ご飯 メンチカツ 高野豆腐の含め煮 味噌汁(小松菜)	オムライス イタリアンサラダ メロンムース スープ(トマト)	塩焼きそば 大根ツナサラダ マンゴープリン 中華スープ(ねぎ)	ご飯 鮭の菜種焼き 春雨サラダ 味噌汁(たまねぎ)	ポークカレー トマトと青じそのサラダ スープ(ブロッコリー)
カロリー/塩分	605 kcal/3.0 g	602 kcal/2.3 g	600 kcal/2.5 g	606 kcal/2.3 g	606 g/2.7 g
日付	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	醤油ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐 ストロベリーソースかけ	<災害食献立> パンフキンパン タンドリーチキン 牛乳 白桃缶 マカロニスープ	ご飯 さばの梅しょうゆ焼き じゃがいもの煮物 味噌汁(かぼちゃ)	豚丼 野菜の素揚げ甘みそだれ 豆乳スープ	鶏肉団子そば さつまいの金平 人参とツナのあえ物 ピーチムース
カロリー/塩分	602 kcal/3.9 g	619 kcal/1.5 g	609 kcal/2.6 g	610 kcal/2.3 g	600 kcal/2.4 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