

# 2025年 4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		1日	2日	3日	4日
昼食		海鮮うま煮丼(白菜) 杏仁豆腐 ストベリーソースかけ 中華スープ(ニラ)	ご飯 たらの唐揚げ甘酢あんかけ 青のりポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	パン チリコンカン はちみつバナナヨーグルト スープ(じゃがいも)	ご飯 鯖の味噌煮 もやしと豚肉の中華和え すまし汁(そうめん)
カロリー/塩分		603 kcal/2.1g	599 kcal/2.3g	599 kcal/3.2g	600 kcal/2.2g
日付	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ご飯 厚揚げの中華炒め <b>かぼちゃのきなこ和え</b> 味噌汁(チンゲン菜)	たけのこご飯 ブリの照り焼き きゅうりのごま醤油和え 味噌汁(里芋)	長崎ちゃんぽん <b>春巻き</b> 白桃缶	ポークカレー 花野菜のおかかマヨ和え スープ(アスパラ)	けんちんうどん ミニゆかりおにぎり 春キャベツのピーナツあえ 寒天ミルクプリン
カロリー/塩分	601 kcal/2.5g	600 kcal/2.4g	600 kcal/2.8g	608 kcal/2.7g	608 kcal/2.8g
日付	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	<b>春キャベツとシラスの ペペロンチーノ</b> ミモザサラダ マスカットゼリー じゃがいもポタージュ	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 味噌汁(大根)	<b>枝豆と塩昆布ご飯</b> <b>千草焼き</b> たけのこの煮物 味噌汁(さつま芋)	ご飯 ヤンニョムチキン ナムル 味噌汁(南瓜)	牛丼 小松菜のわさび和え ピーチゼリー 若竹汁
カロリー/塩分	608 kcal/3.7g	609 kcal/2.6g	610 kcal/3.0g	599 kcal/2.1g	607 kcal/2.4g
日付	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	カニあんかけチャーハン <b>鶏のから揚げ(小鉢)</b> りんごムース 中華スープ(ニラ)	パン 白身魚のフライ 黄桃・みかん缶 コーンクリームスープ	ご飯 肉豆腐(豚) 大根ツナサラダ 味噌汁(キャベツ)	塩焼きそば 菜の花の辛子マヨ和え オレンジゼリー 中華スープ(白菜)	ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ(フレンチレ) 味噌汁(にんじん)
カロリー/塩分	601 kcal/2.4g	604 kcal/2.9g	602 kcal/2.5g	601 kcal/2.7g	605 kcal/2.2g
日付	28日	29日	30日		
昼食	ご飯 ハンバーグ おろしソースかけ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(なす)	<昭和の日> きつねそば 大学芋 切干大根の中華サラダ	三色丼 白菜とレーズンのサラダ メロンムース 味噌汁(冬瓜)		
カロリー/塩分	599 kcal/2.8g	604 kcal/2.1g	605 kcal/2.4g		

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

