



2024年 10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	4日
昼食		きなこ揚げパン 鶏肉のチリコンカン キャベツとハムのマリネ コーヒーゼリー	<災害食献立> 五目ごはん (軟菜:梅粥) タラの竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁(しめじ)	ご飯 豚肉のネギ味噌もやし炒め さつまいもとがんもの煮物 味噌汁(チンゲン菜)	焼きうどん 揚げ茄子のピリ辛肉味噌かけ フルーツヨーグルトはちみつかけ ほうれん草のミルクスープ
カロリー/塩分		601 kcal/2.8 g	606 kcal/2.4 g	610 kcal/2.2 g	600 kcal/2.5 g
日付	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	鶏肉団子そば 小松菜のマヨポン和え かぼちゃのいとこ煮 ぶどうムース	親子丼 揚げ茄子の生姜煮 ピーチムース 味噌汁(じゃがいも)	ご飯 牛すき煮 小松菜のピーナッツ和え おすい物(三つ葉)	中華丼 ナムル とろける杏仁豆腐 中華スープ(ワカメ)	ゆかりご飯 鯖の味噌煮 はるさめの炒め物 けんちん汁
カロリー/塩分	609 kcal/1.9 g	605 kcal/2.0 g	605 kcal/2.4 g	609 kcal/2.7 g	603 kcal/2.5 g
日付	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	<災害食献立> わかめご飯 (軟菜:白粥+のり佃煮) 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも)	ご飯 カニ玉 もやしと豚肉の中華和え 中華スープ(大根)	タンメン 焼き餃子 マスカットゼリー	ご飯 メンチカツ 春雨の中華サラダ 豆乳スープ	キーマカレー 大根と水菜のサラダ マンゴープリン スープ(アスパラ)
カロリー/塩分	601 kcal/2.7 g	610 kcal/2.5 g	609 kcal/2.3 g	604 kcal/2.5 g	606 kcal/2.6 g
日付	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	パン 煮込みハンバーグ りんごのコンポート スープ(ほうれん草)	<災害食献立> 五目ごはん (軟菜:梅粥) あじフライ 切干大根サラダ 味噌汁(なす)	ご飯 厚揚げの中華炒め 寒天ミルクプリン みかんのせ 中華スープ(豆苗)	海鮮塩焼きそば いちごババロア ストロベリーソースかけ 中華スープ(卵)	ビビンバ丼 きゅうりの胡麻醤油和え かぼちゃババロア 味噌汁(白菜)
カロリー/塩分	604 kcal/3.1 g	608 kcal/2.4 g	609 kcal/1.7 g	602 kcal/2.7 g	604 kcal/2.4 g
日付	28日	29日	30日	31日	
昼食	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋のコロコロサラダ 中華スープ(かにかま)	スパゲティナポリタン コールスローサラダ チーズヨーグルトケーキ クリームスープ(チンゲン菜)	豚丼 キャベツと竹輪のごまマヨ和え 抹茶ババロア 小豆ソースかけ すまし汁(花麩)	🍷ハロウィンメニュー🍷 パン かぼちゃグラタン ハロウィンデザート スープ(トマト)	
カロリー/塩分	600 kcal/2.8 g	603 kcal/2.8 g	606 kcal/2.2 g	608 kcal/4.0 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**

