7月 献立表

月	火	水	木	金
			1	2
			ご飯 鶏肉の香草焼 ポトフ 細切り昆布の炒め物 おくらの梅和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 487kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.1g 食塩 3.8g	ご飯 鰆のマヨ明太焼 さつま揚げの炒め物 冬瓜のあんかけ 青梗菜の磯和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 533kcal 蛋白質 24.7g 脂質 17.2g 食塩 3.7g
5	6	7	8	9
ご飯 ハンバーグ キャベツのツナ煮 ビーフン炒め ほうれん草のくるみ和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 569kcal 蛋白質 19.5g 脂質 16g 食塩 3.6g	ご飯 赤魚の中華蒸し 春巻き れんこんの炒め物 小松菜の和え物 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 555kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.5g 食塩 4g	散らし寿司 豚肉の生姜焼 車麩の煮物 なすの揚げ浸し 胡瓜と竹輪の胡麻和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 719kcal 蛋白質 19.7g 脂質 36g 食塩 3.8g	ご飯 魚のムニエル 白菜とｱｽﾊﾟﾗのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ マカロニサラダ モロヘイヤの和え物 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 560kcal 蛋白質 21.2g 脂質 23.5g 食塩 4.1g	ご飯 鶏肉の油淋ｿｰｽかけ ｿﾌﾄいなりの煮物 春雨のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め かぶの柚子和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 681kcal 蛋白質 26.6g 脂質 27.6g 食塩 4.1g
12	13	14	15	16
ご飯 鮭の塩焼き ﾒﾝﾏと白滝の炒め物 いとこ煮 小松菜のわさび和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 530kcal 蛋白質 24.6g 脂質 12.3g 食塩 3.7g	ご飯 チキンロール 夏野菜のラタトゥイユ 枝豆のふっくら揚げ 白菜と人参のさっぱり和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 650kcal 蛋白質 22.1g 脂質 24.8g 食塩 4.1g	ご飯 太刀魚のねぎあんかけ 牛肉とブロッコリーの炒め物 ぜんまいの煮付け キャベツの塩昆布和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 651kcal 蛋白質 23g 脂質 30.5g 食塩 3.8g	ご飯 八宝菜 えびしゅまい さつま芋のバター醤油煮 三色ナムル 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 588kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.3g 食塩 3.8g	ご飯 かにと豆腐のふんわり天 大根と豚バラの炒め物 ひじきの煮物 ほうれん草のなめ茸和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 597kcal 蛋白質 19.9g 脂質 22.6g 食塩 3.9g
19	20	21	22	23
うめしらすご飯 松風焼 筑前煮 和風カニカマサラダ いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 614kcal 蛋白質 25.3g 脂質 16.5g 食塩 4.1g	ご飯 鯵の南蛮漬 厚揚げの土佐煮 きんぴらごぼう 枝豆とﾄﾏﾄのおろし和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 593kcal 蛋白質 25.1g 脂質 19.4g 食塩 3.7g	ご飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰めﾌﾗｲ 湯葉の含め煮 じゃが芋とｷﾉｺのｶﾞｰﾘｯｸ炒め セロリと人参のマリネ 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 620kcal 蛋白質 20.9g 脂質 22.3g 食塩 3.2g	ご飯 鰆の梅焼き 卵とじ 切干し大根の煮付け ほうれん草の土佐和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 518kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.4g 食塩 3g	ご飯 チキン南蛮 蓮根とこんにゃくの味噌炒め ツナと玉ねぎのサラダ もやしのｶﾚｰ風味和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 658kcal 蛋白質 25g 脂質 25.1g 食塩 3.6g
26	27	28	29	30
ご飯 白身魚フライ 豚肉となすのﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ炒め じゃが芋とﾁｰｽﾞのﾏｽﾀｰﾄﾞ和え ほうれん草のお浸し 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 708kcal 蛋白質 22.6g 脂質 30.9g 食塩 3.2g	ご飯 すき焼き さつま揚げの炒め物 春雨サラダ 青梗菜のなめ茸和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 619kcal 蛋白質 22.9g 脂質 24.4g 食塩 4g	ご飯 うな玉 筍と桜えびの炒め物 さつま芋の煮物 かぶの甘酢漬 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 580kcal 蛋白質 13.9g 脂質 14.5g 食塩 3.5g	ご飯 鶏肉のトンテキ風 大根と人参の煮物 白滝の有馬煮 おくらの梅和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 439kcal 蛋白質 20.7g 脂質 7.4g 食塩 3.6g	ご飯 鯖のトマト煮 ほうれん草のキッシュ 南瓜サラダ いんげんのくるみ和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 782kcal 蛋白質 31.3g 脂質 33g 食塩 3.4g

小　暑（7月7日）

梅雨が明け、強い日差しと共に気温が一気に上がる時季。体調を崩しやすくなる頃でもあります。　天気予報等で「小暑」という言葉を耳にしたら、本格的な夏を迎える合図だと思って下さい。

しっかり食べて　体力をつけて暑い夏を乗り切りましょう。

＊材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

＊お弁当は19時までにお召し上がり下さい。

シャローム横浜　　食事サービス
電話　０４５－９２２－７３３９