

8月

献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6																				
<p>ご飯 回鍋肉 かにしゅうまい 湯葉の含め煮 胡瓜のピリ辛漬け</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 672kcal 蛋白質 23.8g 脂質 29.9g 食塩 3.5g</p>	<p>ご飯 魚のマツユポ 汁焼 ビーフン炒め エビと海草のサラダ キャベツのゆかり和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 503kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14.6g 食塩 3.6g</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚 野菜あんかけ 里芋の柚子風味煮 竹輪の炒め煮 小松菜とひじきの和え物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 552kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.5g 食塩 3.9g</p>	<p>ご飯 ホッケの塩焼き かぶの煮物 ゴーヤーチャンプルー 青梗菜の磯和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 536kcal 蛋白質 21g 脂質 23.1g 食塩 3.9g</p>	<p>ご飯 夏野菜カレー コールスローサラダ 蓮根ときのこのソテー フルーツヨーグルト 漬物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 749kcal 蛋白質 20.8g 脂質 32.7g 食塩 4.3g</p>	<p>9</p> <p>ご飯 揚げ鯖のさっぱり漬け 卵とじ 大根と人参の田楽 小松菜のお浸し メロン</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 611kcal 蛋白質 26.2g 脂質 22g 食塩 3.5g</p>	<p>10</p> <p>ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のあんかけ ぜんまいの煮付け いんげんのくるみおえ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 606kcal 蛋白質 19.8g 脂質 27.8g 食塩 3.6g</p>	<p>11</p> <p>ご飯 カレイの煮付け 高野豆腐の煮物 鶏コマと細切り昆布の炒め ほうれん草の磯和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 468kcal 蛋白質 25.9g 脂質 8.1g 食塩 3.6g</p>	<p>12</p> <p>チャーハン 黒酢酢鶏 錦糸焼売 トマトとブロッコリーのサラダ 豆苗ともやしひの胡麻和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 626kcal 蛋白質 25.9g 脂質 24.3g 食塩 3.8g</p>	<p>13</p> <p>ご飯 粕漬 車麩の煮物 春雨といんげんの肉みそ炒め 青梗菜の土佐和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 425kcal 蛋白質 23.7g 脂質 6.8g 食塩 3.1g</p>	<p>16</p> <p>ご飯 鶏肉のおろしソースかけ 三色いなりの煮物 なすの駿河炒め ほうれん草のわさびおえ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 623kcal 蛋白質 25.1g 脂質 28.2g 食塩 3.5g</p>	<p>17</p> <p>ご飯 鯖のマヨ明太焼 がんもの煮物 豚バラと青梗菜の炒め物 もやしと人参の辛子おえ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 578kcal 蛋白質 26.4g 脂質 26.6g 食塩 3.1g</p>	<p>18</p> <p>ご飯 牛肉の柳川風煮 枝豆のふくら揚げ さつま芋のレモン煮 竹輪といんげんの酢味噌和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 754kcal 蛋白質 27.9g 脂質 31.5g 食塩 3.4g</p>	<p>19</p> <p>ご飯 あじフライ ひじきの煮物 南瓜サラダ モロヘイヤの和え物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 573kcal 蛋白質 17.7g 脂質 19.7g 食塩 3.2g</p>	<p>20</p> <p>ご飯 グリルチキン 蓮根とキノコのガーリック炒め 大根のツナ煮 人参とレーズンのマリネ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 515kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.4g 食塩 3.5g</p>	<p>23</p> <p>ご飯 鮭の塩焼き いこみこうや チャプチェ 白菜のゆかり和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 471kcal 蛋白質 26.1g 脂質 9.9g 食塩 3.5g</p>	<p>24</p> <p>ご飯 八宝菜 春巻き マカロニサラダ 胡瓜とみょうがの酢の物(配)</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 623kcal 蛋白質 22.2g 脂質 23.8g 食塩 3.6g</p>	<p>25</p> <p>ご飯 鯖の幽庵漬け 豚肉と野菜のオイスターソース炒 里芋のずんだ和え 青梗菜の土佐和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 514kcal 蛋白質 25.3g 脂質 15.7g 食塩 3.5g</p>	<p>26</p> <p>ご飯 鶏肉のゴママヨ焼 さつま揚げの炒め物 小松菜とジャコの煮浸し れんこんの梅おかかおえ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 556kcal 蛋白質 24g 脂質 22.9g 食塩 3.7g</p>	<p>27</p> <p>ご飯 太刀魚の甘酢かけ 野菜スープ煮 ワトいなりの煮物 キャベツの胡麻和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 699kcal 蛋白質 29.1g 脂質 34g 食塩 3.7g</p>	<p>30</p> <p>ご飯 鯖と野菜のハーブ焼き 大豆ボールのトマト煮 じゃが芋とチーズのポトジ和え キュウリと人参のマリネ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 543kcal 蛋白質 27.9g 脂質 16.1g 食塩 3.2g</p>	<p>31</p> <p>ご飯 トンテキ なすの揚げ浸し 切干し大根の煮付け ほうれん草と桜イモの和え物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 668kcal 蛋白質 23.6g 脂質 34.4g 食塩 3.1g</p>			
<p>9</p> <p>ご飯 揚げ鯖のさっぱり漬け 卵とじ 大根と人参の田楽 小松菜のお浸し メロン</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 611kcal 蛋白質 26.2g 脂質 22g 食塩 3.5g</p>	<p>10</p> <p>ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のあんかけ ぜんまいの煮付け いんげんのくるみおえ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 606kcal 蛋白質 19.8g 脂質 27.8g 食塩 3.6g</p>	<p>11</p> <p>ご飯 カレイの煮付け 高野豆腐の煮物 鶏コマと細切り昆布の炒め ほうれん草の磯和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 468kcal 蛋白質 25.9g 脂質 8.1g 食塩 3.6g</p>	<p>12</p> <p>チャーハン 黒酢酢鶏 錦糸焼売 トマトとブロッコリーのサラダ 豆苗ともやしひの胡麻和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 626kcal 蛋白質 25.9g 脂質 24.3g 食塩 3.8g</p>	<p>13</p> <p>ご飯 粕漬 車麩の煮物 春雨といんげんの肉みそ炒め 青梗菜の土佐和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 425kcal 蛋白質 23.7g 脂質 6.8g 食塩 3.1g</p>	<p>16</p> <p>ご飯 鶏肉のおろしソースかけ 三色いなりの煮物 なすの駿河炒め ほうれん草のわさびおえ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 623kcal 蛋白質 25.1g 脂質 28.2g 食塩 3.5g</p>	<p>17</p> <p>ご飯 鯖のマヨ明太焼 がんもの煮物 豚バラと青梗菜の炒め物 もやしと人参の辛子おえ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 578kcal 蛋白質 26.4g 脂質 26.6g 食塩 3.1g</p>	<p>18</p> <p>ご飯 牛肉の柳川風煮 枝豆のふくら揚げ さつま芋のレモン煮 竹輪といんげんの酢味噌和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 754kcal 蛋白質 27.9g 脂質 31.5g 食塩 3.4g</p>	<p>19</p> <p>ご飯 あじフライ ひじきの煮物 南瓜サラダ モロヘイヤの和え物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 573kcal 蛋白質 17.7g 脂質 19.7g 食塩 3.2g</p>	<p>20</p> <p>ご飯 グリルチキン 蓮根とキノコのガーリック炒め 大根のツナ煮 人参とレーズンのマリネ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 515kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.4g 食塩 3.5g</p>	<p>23</p> <p>ご飯 鮭の塩焼き いこみこうや チャプチェ 白菜のゆかり和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 471kcal 蛋白質 26.1g 脂質 9.9g 食塩 3.5g</p>	<p>24</p> <p>ご飯 八宝菜 春巻き マカロニサラダ 胡瓜とみょうがの酢の物(配)</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 623kcal 蛋白質 22.2g 脂質 23.8g 食塩 3.6g</p>	<p>25</p> <p>ご飯 鯖の幽庵漬け 豚肉と野菜のオイスターソース炒 里芋のずんだ和え 青梗菜の土佐和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 514kcal 蛋白質 25.3g 脂質 15.7g 食塩 3.5g</p>	<p>26</p> <p>ご飯 鶏肉のゴママヨ焼 さつま揚げの炒め物 小松菜とジャコの煮浸し れんこんの梅おかかおえ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 556kcal 蛋白質 24g 脂質 22.9g 食塩 3.7g</p>	<p>27</p> <p>ご飯 太刀魚の甘酢かけ 野菜スープ煮 ワトいなりの煮物 キャベツの胡麻和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 699kcal 蛋白質 29.1g 脂質 34g 食塩 3.7g</p>	<p>30</p> <p>ご飯 鯖と野菜のハーブ焼き 大豆ボールのトマト煮 じゃが芋とチーズのポトジ和え キュウリと人参のマリネ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 543kcal 蛋白質 27.9g 脂質 16.1g 食塩 3.2g</p>	<p>31</p> <p>ご飯 トンテキ なすの揚げ浸し 切干し大根の煮付け ほうれん草と桜イモの和え物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 668kcal 蛋白質 23.6g 脂質 34.4g 食塩 3.1g</p>								
<p>16</p> <p>ご飯 鶏肉のおろしソースかけ 三色いなりの煮物 なすの駿河炒め ほうれん草のわさびおえ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 623kcal 蛋白質 25.1g 脂質 28.2g 食塩 3.5g</p>	<p>17</p> <p>ご飯 鯖のマヨ明太焼 がんもの煮物 豚バラと青梗菜の炒め物 もやしと人参の辛子おえ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 578kcal 蛋白質 26.4g 脂質 26.6g 食塩 3.1g</p>	<p>18</p> <p>ご飯 牛肉の柳川風煮 枝豆のふくら揚げ さつま芋のレモン煮 竹輪といんげんの酢味噌和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 754kcal 蛋白質 27.9g 脂質 31.5g 食塩 3.4g</p>	<p>19</p> <p>ご飯 あじフライ ひじきの煮物 南瓜サラダ モロヘイヤの和え物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 573kcal 蛋白質 17.7g 脂質 19.7g 食塩 3.2g</p>	<p>20</p> <p>ご飯 グリルチキン 蓮根とキノコのガーリック炒め 大根のツナ煮 人参とレーズンのマリネ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 515kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.4g 食塩 3.5g</p>	<p>23</p> <p>ご飯 鮭の塩焼き いこみこうや チャプチェ 白菜のゆかり和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 471kcal 蛋白質 26.1g 脂質 9.9g 食塩 3.5g</p>	<p>24</p> <p>ご飯 八宝菜 春巻き マカロニサラダ 胡瓜とみょうがの酢の物(配)</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 623kcal 蛋白質 22.2g 脂質 23.8g 食塩 3.6g</p>	<p>25</p> <p>ご飯 鯖の幽庵漬け 豚肉と野菜のオイスターソース炒 里芋のずんだ和え 青梗菜の土佐和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 514kcal 蛋白質 25.3g 脂質 15.7g 食塩 3.5g</p>	<p>26</p> <p>ご飯 鶏肉のゴママヨ焼 さつま揚げの炒め物 小松菜とジャコの煮浸し れんこんの梅おかかおえ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 556kcal 蛋白質 24g 脂質 22.9g 食塩 3.7g</p>	<p>27</p> <p>ご飯 太刀魚の甘酢かけ 野菜スープ煮 ワトいなりの煮物 キャベツの胡麻和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 699kcal 蛋白質 29.1g 脂質 34g 食塩 3.7g</p>	<p>30</p> <p>ご飯 鯖と野菜のハーブ焼き 大豆ボールのトマト煮 じゃが芋とチーズのポトジ和え キュウリと人参のマリネ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 543kcal 蛋白質 27.9g 脂質 16.1g 食塩 3.2g</p>	<p>31</p> <p>ご飯 トンテキ なすの揚げ浸し 切干し大根の煮付け ほうれん草と桜イモの和え物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 668kcal 蛋白質 23.6g 脂質 34.4g 食塩 3.1g</p>													
<p>23</p> <p>ご飯 鮭の塩焼き いこみこうや チャプチェ 白菜のゆかり和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 471kcal 蛋白質 26.1g 脂質 9.9g 食塩 3.5g</p>	<p>24</p> <p>ご飯 八宝菜 春巻き マカロニサラダ 胡瓜とみょうがの酢の物(配)</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 623kcal 蛋白質 22.2g 脂質 23.8g 食塩 3.6g</p>	<p>25</p> <p>ご飯 鯖の幽庵漬け 豚肉と野菜のオイスターソース炒 里芋のずんだ和え 青梗菜の土佐和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 514kcal 蛋白質 25.3g 脂質 15.7g 食塩 3.5g</p>	<p>26</p> <p>ご飯 鶏肉のゴママヨ焼 さつま揚げの炒め物 小松菜とジャコの煮浸し れんこんの梅おかかおえ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 556kcal 蛋白質 24g 脂質 22.9g 食塩 3.7g</p>	<p>27</p> <p>ご飯 太刀魚の甘酢かけ 野菜スープ煮 ワトいなりの煮物 キャベツの胡麻和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 699kcal 蛋白質 29.1g 脂質 34g 食塩 3.7g</p>	<p>30</p> <p>ご飯 鯖と野菜のハーブ焼き 大豆ボールのトマト煮 じゃが芋とチーズのポトジ和え キュウリと人参のマリネ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 543kcal 蛋白質 27.9g 脂質 16.1g 食塩 3.2g</p>	<p>31</p> <p>ご飯 トンテキ なすの揚げ浸し 切干し大根の煮付け ほうれん草と桜イモの和え物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 668kcal 蛋白質 23.6g 脂質 34.4g 食塩 3.1g</p>																		
<p>30</p> <p>ご飯 鯖と野菜のハーブ焼き 大豆ボールのトマト煮 じゃが芋とチーズのポトジ和え キュウリと人参のマリネ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 543kcal 蛋白質 27.9g 脂質 16.1g 食塩 3.2g</p>	<p>31</p> <p>ご飯 トンテキ なすの揚げ浸し 切干し大根の煮付け ほうれん草と桜イモの和え物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 668kcal 蛋白質 23.6g 脂質 34.4g 食塩 3.1g</p>																							

処暑 (8月23日)

処暑とは暑さが和らぐという意味。暑さの峠は過ぎ、朝晩も涼しい風が吹き始めますが、夏バテや食中毒にもかかりやすい頃です。水分摂取や食事にも注意して過ごしましょう。



* 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時までにお召上がり下さい。

シャローム横浜 食事サービス
電話 045-922-7339