

1月



献立表



月 6	火 7	水 8	木 9	金 10																														
赤飯 松風焼 筑前煮/なます 紅鮭入り昆布巻 芋きんとん 隠元の胡麻和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 669kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.7g 食塩 3.7g</small>	ご飯 鯖の幽庵焼 なすのみそ田楽 ぜんまいの煮付け 胡瓜のピリ辛漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 598kcal 蛋白質 19.1g 脂質 27g 食塩 2.8g</small>	ご飯 酢豚 コーンしゅうまい 小松菜の煮浸し 豆苗のナムル 即席味噌汁 <small>1材料 - 613kcal 蛋白質 19.4g 脂質 22.9g 食塩 3g</small>	ご飯 鮭の塩焼き 大根のそぼろあんかけ さつま揚げの炒め物 青梗菜のわさび和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 451kcal 蛋白質 23.8g 脂質 8.3g 食塩 2.8g</small>	ご飯 グリルチキン 白菜のクリーム煮 コールスローサラダ 人参とレーズンのマリネ 即席味噌汁 <small>1材料 - 502kcal 蛋白質 17.4g 脂質 17.5g 食塩 2.9g</small>	13	14	15	16	17	散らし寿司 赤魚の粕漬 肉じゃが 白滝とビーツの炒め物 ほうれん草の土佐和え りんご 即席味噌汁 <small>1材料 - 545kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.4g 食塩 3.6g</small>	ご飯 肉豆腐 筍と桜えびの炒め物 海藻サラダ 白菜の胡麻和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 556kcal 蛋白質 18.4g 脂質 23.5g 食塩 2.9g</small>	ご飯 白身魚フライ リトいなりの煮物 カリフラワーのあんかけ オクラと長芋の和え物 即席味噌汁 <small>1材料 - 567kcal 蛋白質 22.4g 脂質 19.2g 食塩 3g</small>	ご飯 鶏肉の西京焼 ひじきの煮物 蓮根とじゃこの炒め物 かぶの柚子和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 492kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.8g 食塩 2.9g</small>	ご飯 さわらの香草焼 もやしとベーコンのソテー ポテトサラダ 胡瓜のスタミナ漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 514kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.9g 食塩 2.8g</small>	20	21	22	23	24	ご飯 牛肉の柳川風煮 かぶの煮物 トマトと ブロッコリーのサラダ 小松菜の磯和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 523kcal 蛋白質 17.7g 脂質 18.6g 食塩 2.8g</small>	ご飯 蒸魚の野菜あんかけ いこみこうや 細切り昆布の炒め物 ほうれん草のわさび和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 454kcal 蛋白質 24.2g 脂質 7.2g 食塩 3.1g</small>	ご飯 チキンの甘辛照り焼き えびとブロッコリーの ガーリック炒め 車麩の煮物 いんげんの土佐和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 500kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.2g 食塩 2.8g</small>	ご飯 魚のムニエル チリコンカン マカロニサラダ 人参とレーズンのマリネ 即席味噌汁 <small>1材料 - 539kcal 蛋白質 22g 脂質 15.1g 食塩 2.6g</small>	ご飯 豚肉の生姜焼 がんもの煮物 チャプチェ 青梗菜のゆかり和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 587kcal 蛋白質 16.2g 脂質 26.4g 食塩 2.7g</small>	27	28	29	30	31	ご飯 カレイの煮付け なすの揚げ浸し いとこ煮 キャベツの胡麻和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 584kcal 蛋白質 20.4g 脂質 16.6g 食塩 3g</small>	ご飯 とんかつ 青梗菜のツナソテー きんぴらごぼう 小松菜のお浸し 即席味噌汁 <small>1材料 - 567kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.1g 食塩 2.8g</small>	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 切干し大根の煮付け さつま芋の煮物 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 480kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.4g 食塩 2.7g</small>	ご飯 牛肉のチンジャオ炒め 卵とじ 白滝の有馬煮 ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 572kcal 蛋白質 18.9g 脂質 21.7g 食塩 2.9g</small>	ご飯 さばのカレー揚げ ビーフン炒め 竹輪の炒め煮 大根の梅おほか和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 601kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.6g 食塩 2.8g</small>
13	14	15	16	17																														
散らし寿司 赤魚の粕漬 肉じゃが 白滝とビーツの炒め物 ほうれん草の土佐和え りんご 即席味噌汁 <small>1材料 - 545kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.4g 食塩 3.6g</small>	ご飯 肉豆腐 筍と桜えびの炒め物 海藻サラダ 白菜の胡麻和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 556kcal 蛋白質 18.4g 脂質 23.5g 食塩 2.9g</small>	ご飯 白身魚フライ リトいなりの煮物 カリフラワーのあんかけ オクラと長芋の和え物 即席味噌汁 <small>1材料 - 567kcal 蛋白質 22.4g 脂質 19.2g 食塩 3g</small>	ご飯 鶏肉の西京焼 ひじきの煮物 蓮根とじゃこの炒め物 かぶの柚子和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 492kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.8g 食塩 2.9g</small>	ご飯 さわらの香草焼 もやしとベーコンのソテー ポテトサラダ 胡瓜のスタミナ漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 514kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.9g 食塩 2.8g</small>	20	21	22	23	24	ご飯 牛肉の柳川風煮 かぶの煮物 トマトと ブロッコリーのサラダ 小松菜の磯和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 523kcal 蛋白質 17.7g 脂質 18.6g 食塩 2.8g</small>	ご飯 蒸魚の野菜あんかけ いこみこうや 細切り昆布の炒め物 ほうれん草のわさび和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 454kcal 蛋白質 24.2g 脂質 7.2g 食塩 3.1g</small>	ご飯 チキンの甘辛照り焼き えびとブロッコリーの ガーリック炒め 車麩の煮物 いんげんの土佐和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 500kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.2g 食塩 2.8g</small>	ご飯 魚のムニエル チリコンカン マカロニサラダ 人参とレーズンのマリネ 即席味噌汁 <small>1材料 - 539kcal 蛋白質 22g 脂質 15.1g 食塩 2.6g</small>	ご飯 豚肉の生姜焼 がんもの煮物 チャプチェ 青梗菜のゆかり和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 587kcal 蛋白質 16.2g 脂質 26.4g 食塩 2.7g</small>	27	28	29	30	31	ご飯 カレイの煮付け なすの揚げ浸し いとこ煮 キャベツの胡麻和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 584kcal 蛋白質 20.4g 脂質 16.6g 食塩 3g</small>	ご飯 とんかつ 青梗菜のツナソテー きんぴらごぼう 小松菜のお浸し 即席味噌汁 <small>1材料 - 567kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.1g 食塩 2.8g</small>	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 切干し大根の煮付け さつま芋の煮物 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 480kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.4g 食塩 2.7g</small>	ご飯 牛肉のチンジャオ炒め 卵とじ 白滝の有馬煮 ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 572kcal 蛋白質 18.9g 脂質 21.7g 食塩 2.9g</small>	ご飯 さばのカレー揚げ ビーフン炒め 竹輪の炒め煮 大根の梅おほか和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 601kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.6g 食塩 2.8g</small>										
20	21	22	23	24																														
ご飯 牛肉の柳川風煮 かぶの煮物 トマトと ブロッコリーのサラダ 小松菜の磯和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 523kcal 蛋白質 17.7g 脂質 18.6g 食塩 2.8g</small>	ご飯 蒸魚の野菜あんかけ いこみこうや 細切り昆布の炒め物 ほうれん草のわさび和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 454kcal 蛋白質 24.2g 脂質 7.2g 食塩 3.1g</small>	ご飯 チキンの甘辛照り焼き えびとブロッコリーの ガーリック炒め 車麩の煮物 いんげんの土佐和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 500kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.2g 食塩 2.8g</small>	ご飯 魚のムニエル チリコンカン マカロニサラダ 人参とレーズンのマリネ 即席味噌汁 <small>1材料 - 539kcal 蛋白質 22g 脂質 15.1g 食塩 2.6g</small>	ご飯 豚肉の生姜焼 がんもの煮物 チャプチェ 青梗菜のゆかり和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 587kcal 蛋白質 16.2g 脂質 26.4g 食塩 2.7g</small>	27	28	29	30	31	ご飯 カレイの煮付け なすの揚げ浸し いとこ煮 キャベツの胡麻和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 584kcal 蛋白質 20.4g 脂質 16.6g 食塩 3g</small>	ご飯 とんかつ 青梗菜のツナソテー きんぴらごぼう 小松菜のお浸し 即席味噌汁 <small>1材料 - 567kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.1g 食塩 2.8g</small>	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 切干し大根の煮付け さつま芋の煮物 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 480kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.4g 食塩 2.7g</small>	ご飯 牛肉のチンジャオ炒め 卵とじ 白滝の有馬煮 ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 572kcal 蛋白質 18.9g 脂質 21.7g 食塩 2.9g</small>	ご飯 さばのカレー揚げ ビーフン炒め 竹輪の炒め煮 大根の梅おほか和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 601kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.6g 食塩 2.8g</small>																				
27	28	29	30	31																														
ご飯 カレイの煮付け なすの揚げ浸し いとこ煮 キャベツの胡麻和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 584kcal 蛋白質 20.4g 脂質 16.6g 食塩 3g</small>	ご飯 とんかつ 青梗菜のツナソテー きんぴらごぼう 小松菜のお浸し 即席味噌汁 <small>1材料 - 567kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.1g 食塩 2.8g</small>	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 切干し大根の煮付け さつま芋の煮物 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 480kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.4g 食塩 2.7g</small>	ご飯 牛肉のチンジャオ炒め 卵とじ 白滝の有馬煮 ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 572kcal 蛋白質 18.9g 脂質 21.7g 食塩 2.9g</small>	ご飯 さばのカレー揚げ ビーフン炒め 竹輪の炒め煮 大根の梅おほか和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 601kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.6g 食塩 2.8g</small>																														



昭和32年1月29日
(昭和基地設営記念日)

この日日本の南極観測隊がオングル島に上陸し基地を設営しました。
5棟設営しそのうち4棟は木製パネルのプレハブでした。この時に
建てられたプレハブは日本で初めてのプレハブ建築でした



*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