



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|--|
| | 1 ご飯 魚のムニエル ウインナーと ブロッコリーのソテー 海藻サラダ 小松菜のごま和え 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.9g 食塩 3.2g | 2 ご飯 チキンとなすの田楽 白滝とピーマンの炒め物 いこみこうや 白菜の辛子和え 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 23.1g 脂質 26.6g 食塩 3.4g | 3 ご飯 かれいの南蛮漬 里芋のそぼろあんかけ ひじきの煮物 おぐらの梅和え 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.8g 食塩 3.2g | 4 ご飯 牛肉の柳川風 竹輪の磯炒め 大根と人参の煮物 青梗菜のなめ草和え 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19.1g 食塩 3g |
| 7 ご飯 鮭の塩焼き 牛肉とたけのこの炒め物 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草の土佐和え 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 24.7g 脂質 15g 食塩 2.9g | 8 ご飯 豚肉の生姜焼 れんこんの炒め物 春雨サラダ 青梗菜のくるみ和え 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 13.5g 脂質 24.5g 食塩 2.7g | 9 ご飯 鯖のカレー風味揚げ ほうれん草の スパニッシュオムレツ ビーフン炒め 人参とレーズンのマリネ 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 25g 脂質 30g 食塩 2.8g | 10 ご飯 八宝菜 とうもろこしの香ばし揚げ さつま芋の煮物 菜ばなのお浸し 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 19g 脂質 13.1g 食塩 3.2g | 11 ご飯 白身魚の香草焼 大豆ボールのトマト煮 キノコとベーコンの ガーリック炒め キャバツの胡麻和え 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 23.3g 脂質 11.2g 食塩 2.9g |
| 14 ご飯 松風焼 かぶの煮物 ふきのジャコの炒め 胡瓜の生姜醤油漬 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.7g 食塩 3.2g | 15 ご飯 鯖の木の芽焼 もやしと小松菜の炒め物 里芋の干草あんかけ おぐらの和え物 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.9g 食塩 2.8g | 16 ご飯 メンチカツ 切干し大根の煮付け 南瓜サラダ 青梗菜のお浸し 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 15.5g 脂質 24.7g 食塩 2.9g | 17 ご飯 ぶりの西京焼き ムナと白滝の炒め物 車麩の煮物 白菜のゆかり和え 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 21.7g 脂質 13.1g 食塩 3g | 18 ご飯 酢豚 かにしゅうまい ニラ玉 かぶの浅漬 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 21.8g 脂質 25.7g 食塩 3.2g |
| 21 ご飯 蒸魚の野菜あんかけ 肉じゃが チャプチェ ほうれん草のお浸し 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 20g 脂質 11.4g 食塩 2.9g | 22 ご飯 鶏肉の杓付トリスかけ 人参しりしり なすと桜えびの炒め物 セロリと柚子のマリネ 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 18.3g 脂質 23.4g 食塩 2.8g | 23 ご飯 鯖の幽庵焼 筑前煮 カリフラワーのあんかけ 小松菜の磯和え 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 18.8g 脂質 18.2g 食塩 2.9g | 24 ご飯 和風きのこハンバーグ 筍とピーマンの カレー風味炒め 細切り昆布の炒め煮 いんげんの土佐和え 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 16g 脂質 13.6g 食塩 3.2g | 25 ご飯 アジフライ 豚バラとぜんまいの炒め煮 スパゲティサラダ 大葉と竹輪のピリ辛和え 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 20.9g 脂質 23.4g 食塩 2.9g |
| 28 ご飯 鶏肉の梅肉焼 いかと青梗菜の塩炒め がんもの煮物 キャバツの辛子和え 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.3g 食塩 2.7g | 29 筍ご飯 粕漬 かんぴょうの卵とじ きんぴらごぼう ほうれん草のわさび和え オレンジ 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 19.9g 脂質 6.8g 食塩 3.8g | 30 ご飯 すき焼き風煮 なすの揚げ浸し ビーンズサラダ 胡瓜とみょうがの浅漬 即席味噌汁 174kcal 蛋白質 18.5g 脂質 36.7g 食塩 2.4g | | |

4月の花 木蓮(モクレン)

木蓮は平安時代の書物にその名が記録されるほど、歴史を誇る花木です。街路樹や庭木としても多く見られ微かな芳香があります。満開時に近くに夜と優しく上品な香りを楽しめるかもしれません。



* 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