



献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ご 飯 和風さのこハンバーグ 春雨と隠元の肉みそ炒め とうもろこしの香ばし揚げ キャベツのゆかり和え 即席みそ汁 I補給 - 537 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.7 g 食塩 3.5 g	ご 飯 揚げ鯖のさっぱり漬け もやしのカレーソテー 里芋の柚子風味煮 ほうれん草のお浸し 即席みそ汁 I補給 - 553 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.7 g 食塩 2.5 g	ご 飯 回鍋肉 コーンしゅうまい ビーフン炒め 胡瓜のピリ辛漬け 即席みそ汁 I補給 - 655 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 30.2 g 食塩 3.2 g	ご 飯 白身魚のねぎあんかけ 牛肉とブロッコリーの オイスター炒め ビーンズサラダ 胡瓜の酢の物 即席みそ汁 I補給 - 643 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 26.5 g 食塩 2.9 g	ご 飯 豚肉の生姜焼き 大根のバター炒め ぜんまいの煮付け いんげんの胡麻和え 即席みそ汁 I補給 - 584 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 26.6 g 食塩 2.5 g
10	11	12	13	14
ご 飯 赤魚の粕漬 筑前煮 なすと桜えびの炒め物 甘酢和え 即席みそ汁 I補給 - 507 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.1 g 食塩 3.2 g	豆ご飯 牛肉とアスパラの餡かけ 春巻き チャプチェ 青梗菜のなめ茸和え お楽しみデザート 即席みそ汁 I補給 - 679 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 29.2 g 食塩 5.0 g	ご 飯 カレイの煮付け 鶏コマと細切り昆布の炒め 白菜とゴーヤのソテー もやしのおかかマヨ和え 即席みそ汁 I補給 - 514 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.0 g 食塩 2.8 g	ご 飯 黒酢酢鶏 ニラと卵の炒め物 グリーンサラダ 大根の柚子和え 即席みそ汁 I補給 - 540 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.5 g 食塩 2.8 g	ご 飯 ほっけの幽庵焼 スパゲティサラダ いとこ煮 胡瓜とみょうがの浅漬 即席みそ汁 I補給 - 468 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 8.7 g 食塩 4.5 g
17	18	19	20	21
ご 飯 牛肉の柳川風 さつま芋のレモン煮 豆とキヌアのサラダ 竹輪と隠元の酢味噌和え 即席みそ汁 I補給 - 707 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 24.2 g 食塩 2.7 g	ご 飯 鯖のマヨ明太焼 なすの駿河炒め 白滝とピーマンの炒め物 キャベツの塩昆布和え 即席みそ汁 I補給 - 481 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 20.7 g 食塩 2.9 g	ご 飯 鶏肉のおろしポン酢かけ 南瓜サラダ かぶの煮物 ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁 I補給 - 558 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.3 g 食塩 2.7 g	ご 飯 鮭の利休焼 牛肉と野菜の炒め物 里芋のずんだ和え 水菜サラダ 即席みそ汁 I補給 - 507 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.1 g 食塩 3.3 g	ご 飯 チキンカレー コールスローサラダ フルーツ 漬 物 即席みそ汁 I補給 - 749 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.4 g 食塩 4.4 g
24	25	26	27	28
ご 飯 マグロカツ 卵とし ひじきの煮物 豆苗ともやしの和え物 即席みそ汁 I補給 - 492 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 13.7 g 食塩 2.9 g	ご 飯 肉豆腐 さつま揚げの炒め物 小松菜とジャコの煮浸し 蓮根の梅おかか和え 即席みそ汁 I補給 - 573 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.5 g 食塩 2.9 g	ご 飯 鯖と野菜のハーブ焼き 大豆ボールのトマト煮 マカロニサラダ セロリのレモン漬け 即席みそ汁 I補給 - 446 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 12.5 g 食塩 2.6 g	ご 飯 グリルチキン 蓮根とキノコのガーリック炒め コーンとキャベツのツナ煮 人参とレーズのマリネ 即席みそ汁 I補給 - 499 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.2 g 食塩 2.8 g	ご 飯 白身魚の甘酢餡かけ 茄子の冷製 切干し大根のポン酢炒め ゴーヤーのごま和え 即席みそ汁 I補給 - 610 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 26.3 g 食塩 4.4 g
31				
ご 飯 チキンロール ジャーマンポテト 色かんぜふの煮物 キャベツの中華和え 即席みそ汁 I補給 - 514 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.8 g 食塩 4.9 g				

8月といえば… (葉月)

盆踊り・夏まつり・高校野球などのイベントや、夏野菜・果物なども楽しみの一つです。夕方に鳴る風鈴の音も涼やかな気分になります。立秋は過ぎますがまだまだ暑い夏…。 お体ご自愛ください。



* 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