



献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ご飯 蒸魚の野菜あんかけ 豚挽肉と 蓮根のきのこ炒め ぜんまいの煮付け いんげんの土佐和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 485kcal 蛋白質 25.3g 脂質 9.7g 食塩 3g</small>	ご飯 イタリアンハンバーグ ジャガ芋と コーンのバターソテー マカロニサラダ 三色ピクルス 即席味噌汁 <small>1材料 - 593kcal 蛋白質 18.4g 脂質 22.6g 食塩 3.2g</small>	ご飯 鯖の幽庵漬け 野菜の炊き合わせ チャプチェ 小松菜の胡麻和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 558kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.7g 食塩 3g</small>	ご飯 スパイシーチキン 海藻サラダ 人参しりしり キャベツのくるみ和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 535kcal 蛋白質 19.7g 脂質 23.2g 食塩 2.9g</small>	ご飯 白身魚フライ ほうれん草の スパニッシュオムレツ アボカドと カリフラワーのサラダ 豆苗のナムル 即席味噌汁 <small>1材料 - 609kcal 蛋白質 23.1g 脂質 26.9g 食塩 3.1g</small>
10 散らし寿司 豚肉の生姜焼 リフトいなりの煮物 筍と桜えびの炒め物 青梗菜のゆかり和え 柿 即席味噌汁 <small>1材料 - 719kcal 蛋白質 25.9g 脂質 33.9g 食塩 3.4g</small>	11 ご飯 さわらの香草焼 ラタトゥイユ 豚コマ肉と 豆もやしの炒め物 胡瓜と竹輪の和え物 即席味噌汁 <small>1材料 - 609kcal 蛋白質 26.6g 脂質 27.9g 食塩 2.7g</small>	12 ご飯 牛のしぐれ煮 青梗菜のツナソテー 湯葉の含め煮 オクラの土佐和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 607kcal 蛋白質 25.1g 脂質 27.7g 食塩 3g</small>	13 ご飯 鮭の塩焼 大根のそぼろあんかけ 白滝の有馬煮 もやしの加風味和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 430kcal 蛋白質 25.7g 脂質 8.9g 食塩 2.9g</small>	14 ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼 南瓜のシナモン煮 ビーフン炒め ほうれん草の胡麻和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 557kcal 蛋白質 19.6g 脂質 20.9g 食塩 2.8g</small>
17 ご飯 鯖の南蛮漬 厚揚げの土佐煮 細切り昆布の炒め物 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 604kcal 蛋白質 25.2g 脂質 26.9g 食塩 3.3g</small>	18 ご飯 秋野菜カレー イカとセロリの炒め物 コールスローサラダ フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁 <small>1材料 - 589kcal 蛋白質 21.4g 脂質 20.9g 食塩 3.4g</small>	19 ご飯 目鯛の西京焼 筑前煮 なすと桜えびの炒め物 ほうれん草のわさび和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 541kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19.2g 食塩 2.9g</small>	20 ご飯 すき焼き さつま揚げの炒め物 トマトとブロッコリーのサラダ カブの梅和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 580kcal 蛋白質 23.8g 脂質 24.3g 食塩 3.2g</small>	21 ご飯 赤魚の中華蒸し シュウマイ 白菜のクリーム煮 小松菜のお浸し 即席味噌汁 <small>1材料 - 471kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.6g 食塩 3.1g</small>
24 ご飯 牛肉の オイスターソース炒め いこみこうや れんこんの炒め物 大根の柚子和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 604kcal 蛋白質 22.1g 脂質 23.6g 食塩 3.2g</small>	25 ご飯 白身魚のマヨ明太焼 筍と豚コマの炒め物 ひじきの五目煮 ほうれん草のお浸し 即席味噌汁 <small>1材料 - 542kcal 蛋白質 27.9g 脂質 21.3g 食塩 2.8g</small>	26 ご飯 鶏肉の梅肉焼 車麩の煮物 春雨サラダ 青梗菜の磯和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 462kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10.9g 食塩 3.1g</small>	27 ご飯 加いの煮付け 鶏と栗のうま煮 えび入りニラ玉炒め 小松菜の土佐和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 499kcal 蛋白質 31.6g 脂質 9.7g 食塩 2.9g</small>	28 ご飯 回鍋肉 春巻き かぶの煮物 胡瓜のピリ辛漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 653kcal 蛋白質 16.6g 脂質 31.6g 食塩 3g</small>
31 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 きんぴらごぼう さつま芋とレーズの甘煮 ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 471kcal 蛋白質 20.2g 脂質 5.6g 食塩 2.4g</small>				

フラフープ記念日(10月18日)

昭和33年、フラフープが日本で初めて発売されました。1本270円で、一か月で約80万本という爆発的な売上げを記録する大ブームでしたが、「腸捻転になる」等の噂がたち、急速に売行きが落ちたとの事。皆様はフラフープを試されましたか?



*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