



献立表



月	火	水	木	金
			4 赤飯 松風焼 筑前煮 紅鮭入り昆布巻 芋きんとん いんげんの胡麻和え なます / みかん 即席味噌汁 <small>1材料 - 719kcal 蛋白質 24g 脂質 13.7g 食塩 3.9g</small>	5 ご飯 鯖の幽庵焼 なすの揚げ浸し 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 - 635kcal 蛋白質 18.8g 脂質 31.5g 食塩 2.9g</small>
8 散らし寿司 肉豆腐 筍と桜えびの炒め物 海藻サラダ もやしと人参の辛子和え いちご 即席味噌汁 <small>1材料 - 569kcal 蛋白質 18.6g 脂質 23g 食塩 3.6g</small>	9 ご飯 鮭の塩焼き 南瓜の含煮 さつま揚げの炒め物 青梗菜の胡麻和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 449kcal 蛋白質 21.4g 脂質 7.2g 食塩 2.9g</small>	10 ご飯 酢豚 コーンしゅうまい 白滝の有馬煮 小松菜のナムル 即席味噌汁 <small>1材料 - 634kcal 蛋白質 18.8g 脂質 23.8g 食塩 3g</small>	11 ご飯 赤魚の粕漬 肉じゃが 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 - 505kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.9g 食塩 2.5g</small>	12 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 人参とレタスのマリネ 即席味噌汁 <small>1材料 - 518kcal 蛋白質 18.5g 脂質 18.7g 食塩 3g</small>
15 ご飯 あじフライ ソフトいなるの煮物 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 - 577kcal 蛋白質 23.8g 脂質 19.6g 食塩 3.2g</small>	16 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>	17 ご飯 さわらの香草焼 もやしとパプリカのソテー ポテトサラダ 胡瓜のスタミナ漬け 即席味噌汁 <small>1材料 - 531kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18g 食塩 3g</small>	18 ご飯 牛肉の柳川風煮 大根と人参の煮物 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 - 507kcal 蛋白質 17g 脂質 16.9g 食塩 2.8g</small>	19 ご飯 蒸魚の野菜あんかけ いこみこうや チャプチェ ほうれん草のお浸し 即席味噌汁 <small>1材料 - 461kcal 蛋白質 22.9g 脂質 6.4g 食塩 3.1g</small>
22 ご飯 吉野煮 かんぴょうの卵とし なすのみそ田楽 青梗菜の土佐和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 599kcal 蛋白質 23.3g 脂質 22.2g 食塩 2.9g</small>	23 ご飯 魚のムニエル チリコンカン マカロニサラダ 小松菜のくるみ和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 526kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.2g 食塩 2.9g</small>	24 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 かぶの甘酢漬 即席味噌汁 <small>1材料 - 502kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.1g 食塩 2.9g</small>	25 ご飯 目鯛の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 蓮根の炒め物 キャベツのゆかり和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 481kcal 蛋白質 22.6g 脂質 12.9g 食塩 2.7g</small>	26 ご飯 とんかつ いとこ煮 きんぴらごぼう 豆苗の中華和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 578kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.2g 食塩 3.1g</small>
29 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 - 469kcal 蛋白質 17.4g 脂質 8.1g 食塩 2.7g</small>	30 ご飯 豚肉の生姜焼 がんもの煮物 白滝とピーマンのたらこ炒め ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 <small>1材料 - 581kcal 蛋白質 18g 脂質 26.6g 食塩 2.9g</small>	31 ご飯 さばのカレー揚げ ビーフン炒め 竹輪の炒め煮 大根の梅おかかか 即席味噌汁 <small>1材料 - 608kcal 蛋白質 21.7g 脂質 20.6g 食塩 2.9g</small>		

二十四節季 小寒(1月6日~1月19日)
 (初候 芹乃栄 次候 水泉動 末候 雉始雉)

寒の入り。寒さが本格的になる頃です。正月休みも終わり世の中も日常の生活に戻ります。新しい一年のはじまり、体調を整えて健康に過ごしたいですね。感染症も増えてきます。手洗いうがいも忘れずに…。



* 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