



月	火	水	木	金
1 ご飯 チキンとなすの田楽 野菜のツナソテー いこみこうや 白菜の辛子和え 即席味噌汁 1材料 - 664kcal 蛋白質 25.3g 脂質 28.4g 食塩 3.1g	2 ご飯 魚のムニエル ワインナーと フ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 1材料 - 449kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.9g 食塩 3.2g	3 ご飯 牛肉の柳川風 竹輪の磯炒め 大根と人参の煮物 青梗菜のなめ茸和え 即席味噌汁 1材料 - 538kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19.1g 食塩 3g	4 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 おくらの梅和え 即席味噌汁 1材料 - 538kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.4g 食塩 3.1g	5 ご飯 豚肉の生姜焼 れんこんの炒め物 春雨サラダ 菜ばなのお浸し 即席味噌汁 1材料 - 579kcal 蛋白質 13.9g 脂質 24.1g 食塩 2.7g
8 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 1材料 - 512kcal 蛋白質 24.7g 脂質 15g 食塩 2.9g	9 ご飯 八宝菜 とうもろこしの香ばし揚げ さつま芋の煮物 人参とレーズンのマリネ 即席味噌汁 1材料 - 573kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.1g 食塩 3.1g	10 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 キャベツの胡麻和え 即席味噌汁 1材料 - 484kcal 蛋白質 23.3g 脂質 11.2g 食塩 2.9g	11 ご飯 松風焼 かぶの煮物 ふきのジャコの炒め 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 1材料 - 493kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.7g 食塩 3.2g	12 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 じゃが芋とコーンの バター醤油 小松菜のくるみ和え 即席味噌汁 1材料 - 657kcal 蛋白質 25.6g 脂質 27.5g 食塩 2.9g
15 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 1材料 - 651kcal 蛋白質 15.5g 脂質 24.7g 食塩 2.9g	16 ご飯 さわらの木の芽焼 もやしと小松菜の炒め物 里芋の干草あんかけ おくらの和え物 即席味噌汁 1材料 - 484kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.9g 食塩 2.8g	17 ご飯 酢豚 かにしゅうまい ニラ玉 かぶの胡麻和え 即席味噌汁 1材料 - 654kcal 蛋白質 21.8g 脂質 25.7g 食塩 3.2g	18 ご飯 目鯛の塩焼 ムナと白滝の炒め物 車麩の煮物 白菜の土佐和え 即席味噌汁 1材料 - 452kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.1g 食塩 2.5g	19 ご飯 鶏肉の ホワイトソースかけ 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 1材料 - 571kcal 蛋白質 18.3g 脂質 23.4g 食塩 2.8g
22 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 1材料 - 599kcal 蛋白質 23.3g 脂質 22.2g 食塩 2.9g	23 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 1材料 - 526kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.2g 食塩 2.9g	24 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 1材料 - 502kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.1g 食塩 2.9g	25 ご飯 鶏肉の梅肉焼 いかと青梗菜の塩炒め がんもの煮物 キャベツの辛子和え 即席味噌汁 1材料 - 481kcal 蛋白質 22.6g 脂質 12.9g 食塩 2.7g	26 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 1材料 - 578kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.2g 食塩 3.1g
29 筍ご飯 すき焼き風煮 きんぴらごぼう ビーンズサラダ 胡瓜と柚子の浅漬 オレンジ 即席味噌汁 1材料 - 469kcal 蛋白質 17.4g 脂質 8.1g 食塩 2.7g	30 ご飯 粕漬 なすの揚げ浸し かんぴょうの卵とじ ほうれん草のわさび和え 即席味噌汁 1材料 - 581kcal 蛋白質 18g 脂質 26.6g 食塩 2.9g			

昭和58年4月15日
(東京ディズニーランド開園記念日)

千葉県浦安市に東京ディズニーランドが開園しました。
「夢と魔法の王国」というキャッチコピーで有名ですね。年々
新しい施設が出ていますが行かれたことはありますか？



*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