

6月

献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ご 飯 あじフライ 厚揚げと 高菜の挽肉炒め 大根のカニカマあんかけ 青梗菜のお浸し 即席味噌汁 17kcal - 553kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.5g 食塩 2.8g	ご 飯 牛肉の柳川風煮 なすの揚げ浸し れんこんの炒め物 ほうれん草の土佐和え 即席味噌汁 17kcal - 708kcal 蛋白質 18.3g 脂質 36.1g 食塩 2.8g	ご 飯 赤魚の中華蒸し ニラ玉 シュウマイ 大豆もやしと人参の胡麻和え 即席味噌汁 17kcal - 484kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.9g 食塩 3.4g	ご 飯 鶏肉のゴママヨ焼 春雨の オイスターソース炒め 里芋のずんだ和え 白菜のゆかり和え 即席味噌汁 17kcal - 538kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.9g 食塩 2.9g	ご 飯 鯖の幽庵焼 肉じゃが ぜんまいの煮付け 小松菜の磯和え 即席味噌汁 17kcal - 593kcal 蛋白質 19.1g 脂質 26.1g 食塩 2.2g
ご 飯 ビーフカレー いかとブロッコリーの ガーリック炒め 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 17kcal - 668kcal 蛋白質 19g 脂質 26.9g 食塩 3.3g	ご 飯 目鯛の西京焼き 筑前煮 かぶの柚子あんかけ キャベツの塩昆布和え 即席味噌汁 17kcal - 459kcal 蛋白質 23.2g 脂質 10.1g 食塩 3g	ご 飯 チキン照り焼き 南瓜の含煮 スパゲティサラダ ほうれん草のくるみ和え 即席味噌汁 17kcal - 497kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.1g 食塩 2.7g	ご 飯 鰯のバジルオイル焼 スパニッシュオムレツ さつま芋のレモン煮 枝豆とトマトのおろし和え 即席味噌汁 17kcal - 607kcal 蛋白質 25.1g 脂質 19.4g 食塩 3g	ご 飯 とんかつ 大根と人参の煮物 ビーフン炒め 胡瓜の酢の物 即席味噌汁 17kcal - 547kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.8g 食塩 2.8g
ご 飯 鮭の利休焼 豚肉とごぼうの炒め物 ひじきの煮物 小松菜の胡麻和え 即席味噌汁 17kcal - 496kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.4g 食塩 2.8g	ご 飯 和風きのこハンバーグ 車麩の煮物 エビと海藻のサラダ 青梗菜のわさび和え 即席味噌汁 17kcal - 456kcal 蛋白質 17.5g 脂質 10.4g 食塩 2.9g	ご 飯 白身魚の梅ソースかけ 筍と牛肉のピリ辛炒め ポテトサラダ キャベツのなめ茸和え 即席味噌汁 17kcal - 579kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19.3g 食塩 2.8g	ご 飯 豚肉とツナきの芽の炒め物 茄子とがんもの煮物 人参しりしり 胡瓜と茗荷の浅漬 即席味噌汁 17kcal - 622kcal 蛋白質 18.1g 脂質 28.2g 食塩 2.9g	ご 飯 目鯛の塩焼き ソフトいなの煮物 チャプチェ 豆苗ともやしの中華和え 即席味噌汁 17kcal - 541kcal 蛋白質 26.6g 脂質 16g 食塩 3.3g
ご 飯 鶏肉のトマトソースかけ キャベツのツナソテー マカロニサラダ セロリと人参のマリネ 即席味噌汁 17kcal - 536kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.4g 食塩 2.8g	ご 飯 鰯のマヨ明太焼 卵とし 白滝の有馬煮 胡瓜のピリ辛味噌和え 即席味噌汁 17kcal - 531kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.4g 食塩 2.7g	ご 飯 メンチカツ じゃこと小松菜の煮浸し さつま揚げの炒め物 かぶの梅和え 即席味噌汁 17kcal - 578kcal 蛋白質 19.7g 脂質 17.1g 食塩 3.2g	ご 飯 カレイの甘酢あんかけ いこみこうや 切干し大根の煮付け ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 17kcal - 565kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14.9g 食塩 3.2g	ご 飯 肉豆腐 なすと桜えびの炒め物 里芋の千草あんかけ 青梗菜のゆかり和え 即席味噌汁 17kcal - 655kcal 蛋白質 18.4g 脂質 29.9g 食塩 2.7g



昭和41年6月29日
(ビートルズ記念日)

英国のロックグループ「ビートルズ」が日本に来日され、翌日から5日間 日本武道館で公演されました。4名が手を振りながら飛行機から出てくる場面は有名ですね。



* 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