



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5																				
<p>ご飯 赤魚の粕漬 車麩の煮物 ゴーヤチャンプルー 胡瓜と竹輪の胡麻和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 484kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.1g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜焼 とうもろこしの香ばし揚げ 人参しりしり 青梗菜の土佐和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 620kcal 蛋白質 16.2g 脂質 29.2g 食塩 2.8g</p>	<p>十六穀米 鮭の塩焼き がんもの煮物 切干し大根のネリ酢炒め 小松菜のわさび和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 456kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9.3g 食塩 3.2g</p>	<p>ご飯 鶏肉の油淋り-スかけ キャベツと 桜えびのさっと煮 チャプチェ かぶの柚子和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 522kcal 蛋白質 17g 脂質 19.3g 食塩 2.7g</p>	<p>ご飯 魚のムニエル 白菜とアスパラの ベーコンソテー ポテトサラダ モロヘイヤの和え物 即席味噌汁</p> <p>17材 - 469kcal 蛋白質 17.4g 脂質 14.3g 食塩 2.9g</p>	<p>ご飯 ハンバーグ なすの揚げ浸し ビーフン炒め 人参とレーズンのラペ 即席味噌汁</p> <p>17材 - 622kcal 蛋白質 13.7g 脂質 24.2g 食塩 2.9g</p>	<p>ご飯 鮭フライ 蓮根と蒟蒻の味噌炒め マカロニサラダ 豆苗ともやし中華和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 578kcal 蛋白質 17.2g 脂質 17.2g 食塩 3g</p>	<p>ご飯 八宝菜 シュウマイ さつま芋のバター醤油煮 ほうれん草のなめ茸和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 524kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.5g 食塩 3.1g</p>	<p>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 ぜんまいの煮付け 胡瓜の酢の物 即席味噌汁</p> <p>17材 - 521kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.2g 食塩 2.9g</p>	<p>ご飯 鶏肉のハニ-マスタート 焼 ツナのチリコンカン エビと海草のサラダ いんげんの胡麻和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 560kcal 蛋白質 25.2g 脂質 18.3g 食塩 3.1g</p>	<p>散らし寿司 ほっけの幽庵焼 いとこ煮 切干し大根の煮付け 白菜の土佐和え パイン 即席味噌汁</p> <p>17材 - 478kcal 蛋白質 18.4g 脂質 7.5g 食塩 2.9g</p>	<p>ご飯 松風焼 ひじきの煮物 冬瓜の加加あんかけ 小松菜のくるみ和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 504kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.4g 食塩 2.7g</p>	<p>ご飯 さわらのみりん醤油漬 豚肉となすの甜面醬炒め かぶの煮物 オクラと長芋の梅和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 549kcal 蛋白質 18.1g 脂質 21.7g 食塩 3.3g</p>	<p>ご飯 すき焼き 白滝とピ-マリの炒め物 里芋のずんだ和え ほうれん草のお浸し 即席味噌汁</p> <p>17材 - 603kcal 蛋白質 20.6g 脂質 23.4g 食塩 2.7g</p>	<p>ご飯 赤魚の中華蒸し 春巻き きんぴらごぼう キャベツのナムル 即席味噌汁</p> <p>17材 - 486kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13g 食塩 3g</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚 野菜あんかけ 青梗菜の煮浸し トマトとブ-ロコリーのサラダ もやしのピリ辛和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 527kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.7g 食塩 2.7g</p>	<p>ご飯 鮭の利休焼 いこみこうや 里芋の柚子風味 おくらの和え物 即席味噌汁</p> <p>17材 - 451kcal 蛋白質 23.1g 脂質 6.1g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 うな玉 冬瓜水晶煮 細切り昆布の炒め物 胡瓜とみょうがの浅漬 即席味噌汁</p> <p>17材 - 472kcal 蛋白質 10.2g 脂質 13.6g 食塩 2.8g</p>	<p>ご飯 鰯の梅焼き キャベツと豚バラの炒め物 さつま芋の煮物 青梗菜のなめ茸和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 536kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15.7g 食塩 2.8g</p>	<p>ご飯 夏野菜カレー 筍と桜えびの炒め物 ほうれん草のくるみサラダ フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁</p> <p>17材 - 694kcal 蛋白質 18.2g 脂質 28.7g 食塩 3.6g</p>	<p>ご飯 鯖の味噌煮 厚揚げの土佐煮 白滝とピ-マリの炒め物 小松菜の磯和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 533kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 鶏肉の杓付-スかけ スパニッシュオムレツ 南瓜サラダ セロリと人参のマリネ 即席味噌汁</p> <p>17材 - 627kcal 蛋白質 24g 脂質 24.3g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 あじフライ 肉じゃが 青梗菜とコーンのソテー 大根の柚子和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 626kcal 蛋白質 18.8g 脂質 25.1g 食塩 2.9g</p>		
<p>ご飯 ハンバーグ なすの揚げ浸し ビーフン炒め 人参とレーズンのラペ 即席味噌汁</p> <p>17材 - 622kcal 蛋白質 13.7g 脂質 24.2g 食塩 2.9g</p>	<p>ご飯 鮭フライ 蓮根と蒟蒻の味噌炒め マカロニサラダ 豆苗ともやし中華和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 578kcal 蛋白質 17.2g 脂質 17.2g 食塩 3g</p>	<p>ご飯 八宝菜 シュウマイ さつま芋のバター醤油煮 ほうれん草のなめ茸和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 524kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.5g 食塩 3.1g</p>	<p>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 ぜんまいの煮付け 胡瓜の酢の物 即席味噌汁</p> <p>17材 - 521kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.2g 食塩 2.9g</p>	<p>ご飯 鶏肉のハニ-マスタート 焼 ツナのチリコンカン エビと海草のサラダ いんげんの胡麻和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 560kcal 蛋白質 25.2g 脂質 18.3g 食塩 3.1g</p>	<p>散らし寿司 ほっけの幽庵焼 いとこ煮 切干し大根の煮付け 白菜の土佐和え パイン 即席味噌汁</p> <p>17材 - 478kcal 蛋白質 18.4g 脂質 7.5g 食塩 2.9g</p>	<p>ご飯 松風焼 ひじきの煮物 冬瓜の加加あんかけ 小松菜のくるみ和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 504kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.4g 食塩 2.7g</p>	<p>ご飯 さわらのみりん醤油漬 豚肉となすの甜面醬炒め かぶの煮物 オクラと長芋の梅和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 549kcal 蛋白質 18.1g 脂質 21.7g 食塩 3.3g</p>	<p>ご飯 すき焼き 白滝とピ-マリの炒め物 里芋のずんだ和え ほうれん草のお浸し 即席味噌汁</p> <p>17材 - 603kcal 蛋白質 20.6g 脂質 23.4g 食塩 2.7g</p>	<p>ご飯 赤魚の中華蒸し 春巻き きんぴらごぼう キャベツのナムル 即席味噌汁</p> <p>17材 - 486kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13g 食塩 3g</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚 野菜あんかけ 青梗菜の煮浸し トマトとブ-ロコリーのサラダ もやしのピリ辛和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 527kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.7g 食塩 2.7g</p>	<p>ご飯 鮭の利休焼 いこみこうや 里芋の柚子風味 おくらの和え物 即席味噌汁</p> <p>17材 - 451kcal 蛋白質 23.1g 脂質 6.1g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 うな玉 冬瓜水晶煮 細切り昆布の炒め物 胡瓜とみょうがの浅漬 即席味噌汁</p> <p>17材 - 472kcal 蛋白質 10.2g 脂質 13.6g 食塩 2.8g</p>	<p>ご飯 鰯の梅焼き キャベツと豚バラの炒め物 さつま芋の煮物 青梗菜のなめ茸和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 536kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15.7g 食塩 2.8g</p>	<p>ご飯 夏野菜カレー 筍と桜えびの炒め物 ほうれん草のくるみサラダ フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁</p> <p>17材 - 694kcal 蛋白質 18.2g 脂質 28.7g 食塩 3.6g</p>	<p>ご飯 鯖の味噌煮 厚揚げの土佐煮 白滝とピ-マリの炒め物 小松菜の磯和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 533kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 鶏肉の杓付-スかけ スパニッシュオムレツ 南瓜サラダ セロリと人参のマリネ 即席味噌汁</p> <p>17材 - 627kcal 蛋白質 24g 脂質 24.3g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 あじフライ 肉じゃが 青梗菜とコーンのソテー 大根の柚子和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 626kcal 蛋白質 18.8g 脂質 25.1g 食塩 2.9g</p>							
<p>散らし寿司 ほっけの幽庵焼 いとこ煮 切干し大根の煮付け 白菜の土佐和え パイン 即席味噌汁</p> <p>17材 - 478kcal 蛋白質 18.4g 脂質 7.5g 食塩 2.9g</p>	<p>ご飯 松風焼 ひじきの煮物 冬瓜の加加あんかけ 小松菜のくるみ和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 504kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.4g 食塩 2.7g</p>	<p>ご飯 さわらのみりん醤油漬 豚肉となすの甜面醬炒め かぶの煮物 オクラと長芋の梅和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 549kcal 蛋白質 18.1g 脂質 21.7g 食塩 3.3g</p>	<p>ご飯 すき焼き 白滝とピ-マリの炒め物 里芋のずんだ和え ほうれん草のお浸し 即席味噌汁</p> <p>17材 - 603kcal 蛋白質 20.6g 脂質 23.4g 食塩 2.7g</p>	<p>ご飯 赤魚の中華蒸し 春巻き きんぴらごぼう キャベツのナムル 即席味噌汁</p> <p>17材 - 486kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13g 食塩 3g</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚 野菜あんかけ 青梗菜の煮浸し トマトとブ-ロコリーのサラダ もやしのピリ辛和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 527kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.7g 食塩 2.7g</p>	<p>ご飯 鮭の利休焼 いこみこうや 里芋の柚子風味 おくらの和え物 即席味噌汁</p> <p>17材 - 451kcal 蛋白質 23.1g 脂質 6.1g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 うな玉 冬瓜水晶煮 細切り昆布の炒め物 胡瓜とみょうがの浅漬 即席味噌汁</p> <p>17材 - 472kcal 蛋白質 10.2g 脂質 13.6g 食塩 2.8g</p>	<p>ご飯 鰯の梅焼き キャベツと豚バラの炒め物 さつま芋の煮物 青梗菜のなめ茸和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 536kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15.7g 食塩 2.8g</p>	<p>ご飯 夏野菜カレー 筍と桜えびの炒め物 ほうれん草のくるみサラダ フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁</p> <p>17材 - 694kcal 蛋白質 18.2g 脂質 28.7g 食塩 3.6g</p>	<p>ご飯 鯖の味噌煮 厚揚げの土佐煮 白滝とピ-マリの炒め物 小松菜の磯和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 533kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 鶏肉の杓付-スかけ スパニッシュオムレツ 南瓜サラダ セロリと人参のマリネ 即席味噌汁</p> <p>17材 - 627kcal 蛋白質 24g 脂質 24.3g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 あじフライ 肉じゃが 青梗菜とコーンのソテー 大根の柚子和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 626kcal 蛋白質 18.8g 脂質 25.1g 食塩 2.9g</p>												
<p>ご飯 鶏の唐揚 野菜あんかけ 青梗菜の煮浸し トマトとブ-ロコリーのサラダ もやしのピリ辛和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 527kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.7g 食塩 2.7g</p>	<p>ご飯 鮭の利休焼 いこみこうや 里芋の柚子風味 おくらの和え物 即席味噌汁</p> <p>17材 - 451kcal 蛋白質 23.1g 脂質 6.1g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 うな玉 冬瓜水晶煮 細切り昆布の炒め物 胡瓜とみょうがの浅漬 即席味噌汁</p> <p>17材 - 472kcal 蛋白質 10.2g 脂質 13.6g 食塩 2.8g</p>	<p>ご飯 鰯の梅焼き キャベツと豚バラの炒め物 さつま芋の煮物 青梗菜のなめ茸和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 536kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15.7g 食塩 2.8g</p>	<p>ご飯 夏野菜カレー 筍と桜えびの炒め物 ほうれん草のくるみサラダ フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁</p> <p>17材 - 694kcal 蛋白質 18.2g 脂質 28.7g 食塩 3.6g</p>	<p>ご飯 鯖の味噌煮 厚揚げの土佐煮 白滝とピ-マリの炒め物 小松菜の磯和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 533kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 鶏肉の杓付-スかけ スパニッシュオムレツ 南瓜サラダ セロリと人参のマリネ 即席味噌汁</p> <p>17材 - 627kcal 蛋白質 24g 脂質 24.3g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 あじフライ 肉じゃが 青梗菜とコーンのソテー 大根の柚子和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 626kcal 蛋白質 18.8g 脂質 25.1g 食塩 2.9g</p>																	
<p>ご飯 鯖の味噌煮 厚揚げの土佐煮 白滝とピ-マリの炒め物 小松菜の磯和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 533kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 鶏肉の杓付-スかけ スパニッシュオムレツ 南瓜サラダ セロリと人参のマリネ 即席味噌汁</p> <p>17材 - 627kcal 蛋白質 24g 脂質 24.3g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯 あじフライ 肉じゃが 青梗菜とコーンのソテー 大根の柚子和え 即席味噌汁</p> <p>17材 - 626kcal 蛋白質 18.8g 脂質 25.1g 食塩 2.9g</p>																						

昭和58年7月15日
(ファミコンの日)

この日に任天堂から家庭用ビデオゲーム機「ファミリーコンピュータ」略してファミコンを販売しました。これまでもゲーム機はありましたが、ゲームが広くおそはれる様になったのはファミコンからです。この時のゲームソフトは「ドンキーコング」「ポパイ」などでした。



* 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