

8月

献立表

月	火	水	木	金
			1 ご 飯 回鍋肉 かにしゅうまい なすと桜えびの炒め物 胡瓜のピリ辛漬け 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 15.6g 脂質 35.5g 食塩 2.9g	2 ご 飯 鮭の塩だれ焼 南瓜の含煮 竹輪の炒め煮 おくらのお土佐和え 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 21.1g 脂質 6.4g 食塩 3.2g
			8 ご 飯 揚げ鯖のさっぱり漬け 車麩の煮物 里芋の柚子風味煮 ほうれん草のお浸し 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 20.9g 脂質 15.8g 食塩 2.5g	9 ご 飯 牛肉のチンジャオ炒め 春巻き チャプチェ 青梗菜のなめ茸和え 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 14.9g 脂質 26.7g 食塩 3.1g
5 ご 飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のあんかけ ぜんまいの煮付け いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 16.8g 脂質 26.1g 食塩 2.6g	6 ご 飯 さわらのみりん醤油漬け 三色いなの煮物 ゴーヤーチャンプルー 胡瓜の酢の物 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.2g 食塩 3.1g	7 ご 飯 和風きのこハンバーグ ビーフン炒め とうもろこしの香ばし揚げ キャベツのゆかり和え 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 14.7g 脂質 16.2g 食塩 3g	15 ご 飯 牛肉の柳川風 さつま芋のレモン煮 エビと海藻のサラダ 竹輪と隠元の酢味噌和え 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 21g 脂質 17.1g 食塩 2.8g	16 ご 飯 ほっけの幽庵焼 いこみこうや 鶏コマと細切り昆布の炒め 胡瓜とみょうがの浅漬 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 21.8g 脂質 8.7g 食塩 3.3g
12 豆ご飯 赤魚の粕漬 筑前煮 春雨と隠元の肉みそ炒め 青梗菜の土佐和え メロン 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 21.2g 脂質 9g 食塩 3.7g	13 ご 飯 黒酢鶏 ニラと卵の炒め物 トマトと ブロッコリーのサラダ 大根の柚子和え 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.3g 食塩 2.7g	14 ご 飯 カレーの煮付け 白菜とアスパラガスの ベーコンソテー いとこ煮 小松菜のゆかり和え 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.6g 食塩 2.6g	22 ご 飯 鮭の利休焼 牛肉と野菜の炒め物 里芋のずんだ和え 白菜の辛子和え 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 22g 脂質 11.1g 食塩 2.6g	23 ご 飯 メンチカツ 卵とじ ひじきの煮物 豆苗ともやしのゆかり和え 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 17.7g 脂質 17.9g 食塩 3g
19 ご 飯 鶏肉のおろしソースかけ なすの駿河炒め かぶの煮物 ほうれん草のわさび和え 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 18g 脂質 26.8g 食塩 2.9g	20 ご 飯 鯖のマヨ明太焼 がんもの煮物 白滝とピーマンの炒め物 小松菜の磯和え 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 21g 脂質 18.7g 食塩 2.7g	21 ご 飯 ポークカレー コールスローサラダ ブロッコリーと きのこのソテー フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 15.2g 脂質 27.9g 食塩 3.5g	29 ご 飯 グリルチキン 蓮根ときのこの ガーリック炒め コーンとキャベツのツナ煮 人参とレーズのマリネ 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 17.1g 脂質 15.2g 食塩 2.8g	30 十六穀米 鯖の塩焼き なすの揚げ浸し 肉じゃが ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 20.4g 脂質 29.9g 食塩 2.7g
26 ご 飯 鯖と野菜のハーブ焼き 大豆ボールのトマト煮 マカロニサラダ セロリのレモン漬 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.5g 食塩 2.7g	27 ご 飯 肉豆腐 さつま揚げの炒め物 小松菜とジャコの煮浸し 蓮根の梅おかかかえ 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 21.8g 脂質 20.5g 食塩 2.9g	28 ご 飯 白身魚の甘酢あんかけ ワタいなの煮物 切干し大根のソース炒め 白菜の胡麻和え 即席味噌汁 171kcal 蛋白質 28g 脂質 24.8g 食塩 3g		

平成5年8月26日

(レインボーブリッジの日)

この日に東京で東日本最大級のつり橋「レインボーブリッジ」が開通しました。全長798m 水面からの高さが50mで上層部が首都高速、下層が臨港道路と遊歩道また「新交通ゆりかもめ」になっています。夜はきれいなイルミネーションが見られます。



* 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