



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ご飯 甘から豚れんこん ひじきの煮物 とうもろこしの香ばし揚げ 胡瓜と柚子の浅漬 即席味噌汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 いこみこうや ふきの土佐煮 青梗菜のわさび和え 即席味噌汁	ご飯 チキン南蛮 南瓜のシナモン煮 きんぴらごぼう おくらの和え物 即席味噌汁	ご飯 赤魚の粕漬 かぶの干草あんかけ 豚ひき肉と春雨の オイスターソース炒め 小松菜の磯和え 即席味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ビーンズサラダ キャベツのゆかり和え 即席味噌汁
171kcal - 603kcal 蛋白質 15.1g 脂質 24.5g 食塩 2.9g	171kcal - 457kcal 蛋白質 23.4g 脂質 9g 食塩 3.5g	171kcal - 591kcal 蛋白質 18.2g 脂質 22.4g 食塩 2.9g	171kcal - 373kcal 蛋白質 16.3g 脂質 5.1g 食塩 2.8g	171kcal - 603kcal 蛋白質 18.6g 脂質 23.7g 食塩 2.8g
9	10	11	12	13
ご飯 白身魚のマヨ明太焼 フロッコリーと エリンギのソテー 三色いなりの煮物 白菜の土佐和え 即席味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 かにしゅうまい なすと桜えびの炒め物 豆苗のナムル 即席味噌汁	十六穀米 カレイの煮付け 肉じゃが 小松菜とジャコの煮浸し ほうれん草の胡麻和え 即席味噌汁	ご飯 鶏肉の梅肉焼 細切り昆布の炒め物 マカロニサラダ 竹輪と隠元のピリ辛和え 即席味噌汁	ご飯 さわらのみりん醤油漬 厚揚げのそぼろがけ 大根と人参の煮物 かぶの塩昆布和え 即席味噌汁
171kcal - 519kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.6g 食塩 2.7g	171kcal - 640kcal 蛋白質 19.3g 脂質 26.7g 食塩 2.8g	171kcal - 534kcal 蛋白質 24.6g 脂質 12.1g 食塩 2.9g	171kcal - 530kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.3g 食塩 3.2g	171kcal - 474kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.4g 食塩 3.1g
16	17	18	19	20
赤飯 松風焼 海老チリ 煮物 胡瓜の酢の物 芋きんとん/梨 即席味噌汁	ご飯 ほっけの幽庵焼 卵とじ かぶの煮物 白菜の甘酢漬 即席味噌汁	ご飯 とんかつ 蓮根とキノコの ガーリック炒め がんもの煮物 青梗菜の磯和え 即席味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 切干し大根のポン酢炒め 里芋のずんだ和え 小松菜のゆかり和え 即席味噌汁	ご飯 ビーフカレー 野菜とツナの炒め物 グリーンサラダ フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁
171kcal - 674kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.8g 食塩 3.4g	171kcal - 439kcal 蛋白質 21.1g 脂質 7.3g 食塩 3g	171kcal - 591kcal 蛋白質 22.4g 脂質 19.8g 食塩 2.9g	171kcal - 600kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.5g 食塩 2.7g	171kcal - 650kcal 蛋白質 17g 脂質 27g 食塩 3.4g
23	24	25	26	27
山菜釜飯 鯖の塩焼き 小松菜と挽肉の卵炒め 車麩の煮物 大根と水菜の梅和え おはぎ 即席味噌汁	ご飯 照り焼チキン ビーフン炒め 筑前煮 キャベツの塩昆布和え 即席味噌汁	ご飯 魚のムニエル 青梗菜のクリーム煮 なすの揚げ浸し 人参とレーズンのマリネ 即席味噌汁	ご飯 八宝菜 春巻き ほうれん草の胡桃サラダ もやしのカレー風味和え 即席味噌汁	ご飯 あじフライ 冬瓜のあんかけ チャプチェ 胡瓜の生姜醤油漬 即席味噌汁
171kcal - 622kcal 蛋白質 25.7g 脂質 21g 食塩 3.2g	171kcal - 482kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.2g 食塩 2.7g	171kcal - 556kcal 蛋白質 18g 脂質 21.9g 食塩 3g	171kcal - 660kcal 蛋白質 20.6g 脂質 30.1g 食塩 3.1g	171kcal - 494kcal 蛋白質 14.9g 脂質 12.5g 食塩 2.5g
30				
ご飯 すき焼き さつま芋のレモン煮 筍と桜えびの炒め物 枝豆のトマトのおろし和え 即席味噌汁				
171kcal - 619kcal 蛋白質 19.6g 脂質 22.1g 食塩 3.2g				

昭和39年9月17日

(モノレール開業記念日)

日本初の旅客用モノレールとして浜松町～羽田空港間で開通しました。東京オリンピック準備の一環として開業されました。片道15分ほどで運賃は250円と当時では高い乗り物でした。この後10月には東海道新幹線も開業となりました。



* 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