

11月

献立表



月	火	水	木	金
				ご 飯 鶏肉の照り焼 車麩の煮物 ビーフン炒め キャベツのゆかり和え 即席味噌汁 1杯分 - 486kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.1g 食塩 2.9g
4 芋ごはん 赤魚の粕漬 筍と豚コマの炒め物 細切り昆布の炒め物 青梗菜のわさび和え 柿 即席味噌汁 1杯分 - 561kcal 蛋白質 21g 脂質 17.2g 食塩 3.2g	5 ご 飯 牛肉のオムライス炒め なすと桜えびの炒め物 ワトイナりの煮物 白菜の甘酢漬 即席味噌汁 1杯分 - 693kcal 蛋白質 21.2g 脂質 33.9g 食塩 3.2g	6 ご 飯 あじフライ かぶの柚子あんかけ マカロニサラダ ほうれん草のお浸し 即席味噌汁 1杯分 - 481kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.9g 食塩 2.6g	7 ご 飯 グリルチキン 野菜のソテー ツナのチリコンカン いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 1杯分 - 587kcal 蛋白質 23.1g 脂質 22.3g 食塩 3.1g	8 ご 飯 鮭の利休焼 ぜんまいの煮付け 南瓜の含煮 れんこんの梅おかか和え 即席味噌汁 1杯分 - 459kcal 蛋白質 21.9g 脂質 7.7g 食塩 2.7g
11 ご 飯 牛肉の柳川風 大根と人参の煮物 じゃが芋の明太和え ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 1杯分 - 505kcal 蛋白質 17.1g 脂質 17.2g 食塩 2.5g	12 ご 飯 鯖の味噌煮 豚バラとふきの炒め物 青梗菜の煮浸し 大葉と竹輪の和え物 即席味噌汁 1杯分 - 550kcal 蛋白質 22.3g 脂質 18g 食塩 2.9g	13 ご 飯 和風ハンバーグ チャプチェ ほうれん草のくすみサラダ もやしの加-風味和え 即席味噌汁 1杯分 - 519kcal 蛋白質 15.1g 脂質 18.3g 食塩 2.8g	14 ご 飯 かにと豆腐のふんわり天 鶏と栗のうま煮 いかと青梗菜の中華炒め 胡瓜の酢の物 即席味噌汁 1杯分 - 539kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.5g 食塩 2.9g	15 ご 飯 鶏肉の黒酢炒め ニラ玉 えびしゅまい 小松菜の胡麻和え 即席味噌汁 1杯分 - 625kcal 蛋白質 23.7g 脂質 23.9g 食塩 2.9g
18 ご 飯 さわら西京焼き なすの揚げ浸し 三色きんぴら キャベツの辛子和え 即席味噌汁 1杯分 - 543kcal 蛋白質 17.9g 脂質 20.4g 食塩 2.4g	19 ご 飯 鶏肉のゴママヨ焼 さつま揚げの炒め物 カリフラワーのあんかけ ほうれん草のわさび和え 即席味噌汁 1杯分 - 525kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.7g 食塩 2.9g	20 ご 飯 魚のムニエル 白菜のクリーム煮 蓮根とキノコのガ-リック炒め 人参とレ-ズ-ンのマリネ 即席味噌汁 1杯分 - 507kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.9g 食塩 2.9g	21 ご 飯 とんかつ 筍と桜えびの炒め物 南瓜サラダ おくらの土佐和え 即席味噌汁 1杯分 - 589kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.8g 食塩 2.5g	22 ご 飯 さばの塩焼き 牛肉とキャベツの 大粒醤油炒め がんもの煮物 青梗菜の磯和え 即席味噌汁 1杯分 - 594kcal 蛋白質 21.2g 脂質 27.4g 食塩 2.5g
25 ご 飯 鶏団子のスープ煮 春巻き かぶの煮物 小松菜のじゃこ炒め 即席味噌汁 1杯分 - 543kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 食塩 2.9g	26 ご 飯 鯖の梅焼き 鶏肉と蒟蒻のみそ煮 切干し大根の煮付け いんげんの土佐和え 即席味噌汁 1杯分 - 499kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11.2g 食塩 2.6g	27 ご 飯 八宝菜 かにしゅうまい さつま芋の煮物 キャベツとカメのナムル 即席味噌汁 1杯分 - 534kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.8g 食塩 3.2g	28 ご 飯 鯖のトマト煮 ほうれん草のキッシュ ビーフン炒め セロリのレモン漬け 即席味噌汁 1杯分 - 626kcal 蛋白質 24.6g 脂質 27.5g 食塩 2.9g	29 ご 飯 豚バラれんこん 白滝とピーマンの炒め物 里芋の千草あんかけ 胡瓜のピリ辛漬け 即席味噌汁 1杯分 - 571kcal 蛋白質 13.4g 脂質 21.2g 食塩 2.7g

昭和60年11月2日
(阪神タイガースデー)

この日にホームグラウンド甲子園で2リーグ体制後初の日本一となりました。タイガース後援会などが中心となりこの日を設定。 当時は掛布選手・バース選手の猛打者の活躍が見られました。 昨年は38年ぶりに再度日本一となったのが記憶に新しいところです。



* 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