

献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<b>豆ご飯</b> 鶏肉のハニーマスタード焼 白菜のクリーム煮 フロッコリーとエリンギのソテー 胡瓜と人参のピクルス 即席味噌汁	<b>ご飯</b> 鯖の梅焼き 筑前煮 里芋のそぼろがけ かぶの塩昆布和え 即席味噌汁	<b>ご飯</b> 和風きのこハンバーグ チャプチェ とうもろこしの香ばし揚げ 小松菜の胡麻和え 即席味噌汁	<b>ご飯</b> あじフライ 肉じゃが 海藻サラダ 青梗菜のなめ苺和え 即席味噌汁	<b>ご飯</b> 八宝菜 かにしゅうまい さつま芋のレモン煮 豆苗ともやし中華和え 即席味噌汁
1材料 - 555kcal 蛋白質 22.6g 脂質 21g 食塩 3.9g	1材料 - 487kcal 蛋白質 21.9g 脂質 8.8g 食塩 3g	1材料 - 542kcal 蛋白質 15.1g 脂質 16.6g 食塩 3.2g	1材料 - 583kcal 蛋白質 17.8g 脂質 20.5g 食塩 3g	1材料 - 539kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.6g 食塩 3.1g
10	11	12	13	14
<b>ご飯</b> 鮭の利休焼 いこみこうや 細切り昆布の炒め煮 小松菜のわさび和え 即席味噌汁	<b>散らし寿司</b> 鶏肉の照り焼 蓮根とパプリカのツナ炒め ぜんまいの煮付け キャベツの土佐和え いちご 即席味噌汁	<b>ご飯</b> 魚のムニエル チリコンカン ほうれん草の胡桃サラダ 人参とレーズンのマリネ 即席味噌汁	<b>ご飯</b> すき焼き かぶの煮物 筍と桜えびの炒め物 隠元の胡麻和え 即席味噌汁	<b>ご飯</b> 鯖のマヨ明太焼 厚揚げとひき肉の炒め物 切干し大根の煮付け 青梗菜のお浸し 即席味噌汁
1材料 - 460kcal 蛋白質 24.4g 脂質 8.8g 食塩 3.3g	1材料 - 545kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16.5g 食塩 3.4g	1材料 - 549kcal 蛋白質 20.7g 脂質 19.6g 食塩 2g	1材料 - 563kcal 蛋白質 20.8g 脂質 20.8g 食塩 2.5g	1材料 - 593kcal 蛋白質 25.7g 脂質 24.9g 食塩 2.7g
17	18	19	20	21
<b>ご飯</b> 鶏団子のスープ煮 隠元とジャコの炒め物 マカロニサラダ 胡瓜のピリ辛漬け 即席味噌汁	<b>ご飯</b> ぶりの西京焼き なすと桜えびの炒め物 がんもの煮物 白菜とわかめの甘酢あえ 即席味噌汁	<b>ご飯</b> とんかつ 野菜の中華炒め 里芋の柚子風味 青梗菜の磯和え 即席味噌汁	<b>ご飯</b> カレイの煮付け 車麩の煮物 マーボー春雨 ほうれん草の土佐和え 即席味噌汁	<b>ご飯</b> ビーフカレー 蓮根ときのこのガーリック炒め 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
1材料 - 574kcal 蛋白質 17.4g 脂質 20.7g 食塩 2.8g	1材料 - 535kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20.9g 食塩 2.8g	1材料 - 535kcal 蛋白質 20.4g 脂質 14.2g 食塩 2.6g	1材料 - 456kcal 蛋白質 23.3g 脂質 5.8g 食塩 3g	1材料 - 937kcal 蛋白質 19.5g 脂質 33.1g 食塩 3.9g
24	25	26	27	28
<b>五目ご飯</b> さばの幽庵焼き 卵とじ 里芋とベーコンのマヨネーズ焼き 青梗菜のゆかり和え 紅白ゼリー 即席味噌汁	<b>ご飯</b> メンチカツ 源平煮 ビーフン炒め 胡瓜の酢の物 即席味噌汁	<b>ご飯</b> 赤魚の中華蒸し 豚小間肉と大豆もやしのみそ炒め なすの揚げ浸し 小松菜の土佐和え 即席味噌汁	<b>ご飯</b> 豚肉の生姜焼 ぜんまいの煮付け 南瓜サラダ おくらの和え物 即席味噌汁	<b>ご飯</b> 白身魚のきのこ餡かけ イカとパプリカの炒め物 青梗菜の煮浸し かぶの梅和え 即席味噌汁
1材料 - 663kcal 蛋白質 21.8g 脂質 27.8g 食塩 3.2g	1材料 - 561kcal 蛋白質 13.9g 脂質 16.1g 食塩 2.3g	1材料 - 621kcal 蛋白質 19.8g 脂質 31g 食塩 2.4g	1材料 - 602kcal 蛋白質 14.3g 脂質 26.5g 食塩 2.6g	1材料 - 488kcal 蛋白質 22g 脂質 13.8g 食塩 2.3g



昭和28年2月1日  
(テレビ放送の日)

この日に東京・内幸町の放送会館から「JOAK-TV、こちらはNHK東京テレビジョンであります」の第一声とともに映像がブラウン管に流れました。記念式典の後に放送された「進行初音旅」を中継したのが初めての番組となりました。その後、民間の放送局が順に開局されました。



\*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