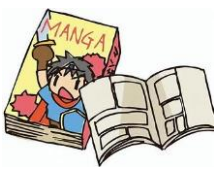
3月 献立表

月	火	水	木	金
3 桜ずし 鶏肉の照り焼 車麩の煮物 とうもろこしの香ばし揚げ 菜の花の辛子和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 541kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16g 食塩 3.4g	4 ご　飯 鮭の塩焼き カリフラワーの餡かけ 豚肉とふきの炒め物 竹輪と塩昆布の胡麻マヨ和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 468kcal 蛋白質 21.3g 脂質 13.4g 食塩 2.6g	5 ご　飯 牛肉のしぐれ煮 かぶの煮物 海藻サラダ 青梗菜のお浸し 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 464kcal 蛋白質 12.8g 脂質 15.6g 食塩 2.6g	6 ご　飯 鰆の木の芽味噌焼 筑前煮 なすと桜えびの炒め物 小松菜の磯和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 552kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.2g 食塩 2.7g	7 ご　飯 ハンバーグ ブロッコリーと きのこのガーリック炒め さつま芋のレモン煮 人参とレーズンのラペ 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 574kcal 蛋白質 14.9g 脂質 15.6g 食塩 3.1g
10 ご　飯 白身魚フライ 豚挽と春雨のみそ炒め 蓮根と人参の土佐煮 大豆と青のりマヨ和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 647kcal 蛋白質 19.2g 脂質 25.3g 食塩 2.8g	11 ご　飯 親子煮 細切り昆布の炒め物 南瓜の含煮 菜の花のお浸し 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 476kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.5g 食塩 3g	12 ご　飯 鯖の香味焼 トマトソースかけ ポトフ マカロニサラダ 豆苗ともやしの胡麻和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 567kcal 蛋白質 21.3g 脂質 18.3g 食塩 2.9g	13 ご　飯 牛肉の オイスターソース炒め チャプチェ 里芋の柚子風味 ほうれん草のお浸し 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 544kcal 蛋白質 15.1g 脂質 18.2g 食塩 3g	14 ご　飯 カレイの野菜あんかけ いこみこうや 筍と桜えびの炒め物 キャベツの塩昆布和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 521kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.1g 食塩 3.2g
17 ご　飯 チキンカレー 野菜とツナの炒め物 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 667kcal 蛋白質 19.4g 脂質 24.8g 食塩 3.6g	18 ご　飯 赤魚の中華蒸し 白菜とえびのクリーム煮 シュウマイ 小松菜のなめ茸和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 475kcal 蛋白質 23.8g 脂質 11.9g 食塩 2.9g	19 ご　飯 鶏肉の西京焼 ふきと厚揚げの土佐煮 きんぴらごぼう キャベツのゆかり和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 494kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15g 食塩 2.8g	20 山菜釜飯 ほっけの塩焼き ﾘﾌﾄいなりの煮物 菜の花と豚肉の卵炒め いんげんの土佐和え おはぎ 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 693kcal 蛋白質 32.3g 脂質 29.1g 食塩 3.5g	21 ご　飯 豚肉の生姜焼 なすの揚げ浸し ひじきの煮物 胡瓜の酢の物 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 654kcal 蛋白質 13.3g 脂質 33.4g 食塩 2.4g
24 ご　飯 鯖の幽庵焼 大根のそぼろ煮 竹輪の炒め物 小松菜の土佐和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 531kcal 蛋白質 19.9g 脂質 19.6g 食塩 2.9g	25 ご　飯 すき焼き 白滝の有馬煮 筍の木の芽和え 胡瓜と柚子の浅漬 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 571kcal 蛋白質 21.6g 脂質 23.6g 食塩 2.5g	26 ご　飯 白身魚のマッシュポテト焼 大豆ボールの デミグラスソース煮 イカとパプリカの炒め物 青梗菜の胡麻和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 475kcal 蛋白質 23.2g 脂質 11.7g 食塩 2.8g	27 ご　飯 鶏肉の油淋ソースかけ ビーフン炒め がんもの煮物 キャベツの辛子和え 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 522kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.2g 食塩 2.8g	28 ご　飯 鰆の梅焼き 肉じゃが 青梗菜のツナソテー おくらの和え物 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 548kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.9g 食塩 2.4g
31 ご　飯 回鍋肉 春巻き さつま芋の煮物 ほうれん草のナムル 即席味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 726kcal 蛋白質 14.5g 脂質 34.2g 食塩 2.7g				

昭和３４年３月１７日
（漫画週刊誌の日）

この日に日本初の少年週刊誌「少年マガジン」と「少年サンデー」が創刊されました。「少年マガジン」は一冊４０円で、表紙は大鵬朝汐、「少年サンデー」は３０円。表紙を飾ったのは、長嶋茂雄さんでした。
お読みになられましたか？



＊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