



月	火	水	木	金
			1	2
			ご 飯 ほっけの味醂醤油漬け 里芋の干草あんかけ 鶏挽肉ともやしの炒め物 小松菜の磯和え 即席味噌汁 1材料 - 433kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.2g 食塩 3g	ご 飯 豚肉の生姜焼 さつま揚げの炒め物 いとこ煮 おくらの土佐和え 即席味噌汁 1材料 - 602kcal 蛋白質 17.5g 脂質 22g 食塩 3.1g
5	6	7	8	9
散らし寿司 鯖の西京焼き 筑前煮 白滝の有馬煮 ほうれん草のお浸し ゴールドキウイ 即席味噌汁 1材料 - 519kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11.6g 食塩 3.5g	ご 飯 鶏肉の油淋ソースかけ コーンしゅうまい トマトと フロッコリーのサラダ いんげんとジャコの炒め マンゴープリン 即席味噌汁 1材料 - 683kcal 蛋白質 24.2g 脂質 27.1g 食塩 3.2g	ご 飯 鮭の塩焼 いこみこうや ふきと豚コマの炒め物 キャベツのなめ茸和え 即席味噌汁 1材料 - 495kcal 蛋白質 24.7g 脂質 13.5g 食塩 3.1g	ご 飯 鶏肉のマヨネーズ焼 ビーフン炒め さつま芋のレモン煮 セロリと人参のマリネ 即席味噌汁 1材料 - 573kcal 蛋白質 16.9g 脂質 19.1g 食塩 2.6g	ご 飯 鯖の味噌煮 大根のそぼろ煮 竹輪とピーマンの炒め物 筍の木の芽和え 即席味噌汁 1材料 - 517kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.6g 食塩 3g
12	13	14	15	16
ご 飯 グリルチキン ツナのチリコンカン 蓮根とベーコンの炒め物 ごまマヨコールスロー 即席味噌汁 1材料 - 587kcal 蛋白質 21g 脂質 23.3g 食塩 3.2g	ご 飯 ほっけの塩焼 厚揚げと高菜の挽肉炒め なすの田楽 ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 1材料 - 602kcal 蛋白質 21.2g 脂質 29.6g 食塩 3g	ご 飯 牛肉と野菜のオムレツ炒め 車麩の煮物 ポテトサラダ 青梗菜のお浸し 即席味噌汁 1材料 - 605kcal 蛋白質 18.2g 脂質 22.6g 食塩 2.8g	ご 飯 魚のムニエル 大豆ボールの デミグラスソース煮 キノコと フロッコリーのソテー 大根サラダ 即席味噌汁 1材料 - 472kcal 蛋白質 20.7g 脂質 12.6g 食塩 3.3g	ご 飯 鶏肉の梅肉焼 いかと青梗菜の炒め物 さつま芋の煮物 キャベツの土佐和え 即席味噌汁 1材料 - 479kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.9g 食塩 2.6g
19	20	21	22	23
ご 飯 鯖の塩焼 鶏挽肉とパプリカの ピリ辛味噌 かんぴょうの卵とじ 枝豆とトマトのおろし和え 即席味噌汁 1材料 - 524kcal 蛋白質 24.6g 脂質 16.4g 食塩 2.9g	ご 飯 とんかつ かぶの煮物 ひじきの煮物 おくらの梅和え 即席味噌汁 1材料 - 521kcal 蛋白質 19.7g 脂質 12.6g 食塩 3.1g	ご 飯 鯖のマヨ明太焼 野菜のソテー 源平煮 白菜の土佐和え 即席味噌汁 1材料 - 512kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.3g 食塩 2.7g	ご 飯 甘から豚れんこん なすと桜えびの炒め物 白滝とピーマンの炒め煮 キャベツの辛子和え 即席味噌汁 1材料 - 655kcal 蛋白質 13.6g 脂質 32.7g 食塩 2.5g	ご 飯 蒸魚の野菜あんかけ がんもの煮物 鶏肉と蒟蒻の味噌炒め 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 1材料 - 442kcal 蛋白質 23.4g 脂質 6.9g 食塩 2.8g
26	27	28	29	30
ご 飯 回鍋肉 えびしゅまい 春雨サラダ 青梗菜のゆかり和え 即席味噌汁 1材料 - 597kcal 蛋白質 15.4g 脂質 24.3g 食塩 2.8g	ご 飯 かにと豆腐のふんわり天 牛肉のピリ辛炒め じゃが芋と人参の炒め煮 豆苗のナムル 即席味噌汁 1材料 - 613kcal 蛋白質 18.7g 脂質 20.5g 食塩 3.2g	ご 飯 チキン南蛮 きんぴらごぼう 海藻サラダ 小松菜のお浸し 即席味噌汁 1材料 - 557kcal 蛋白質 17.8g 脂質 23.4g 食塩 2.8g	ご 飯 鮭のちゃんちゃん焼 ソフトいなるの煮物 ふきの土佐煮 胡瓜と柚子の浅漬 即席味噌汁 1材料 - 520kcal 蛋白質 25.7g 脂質 16g 食塩 3g	ご 飯 肉豆腐 里芋の柚子風味 小松菜とカニカマの卵炒め いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 1材料 - 584kcal 蛋白質 21.9g 脂質 21.7g 食塩 2.9g

5月の花 カーネーション

江戸時代初期に輸入され「アンジャベルまたはアンジャ」と呼ばれていました。日本で栽培されカーネーションとして定着したのは昭和に入ってから。今では様々な種類や色の物が生花店に並んでいます。



* 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