



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6																				
<b>ご飯</b> <b>あじフライ</b> 厚揚げと高菜の挽肉炒め 色かんぜいの煮物 <b>かぶの酢の物</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 602kcal 蛋白質 22.8g 脂質 19.7g 食塩 2.9g</small>	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のJ ママヨ焼</b> 春雨の オイスターソース炒め 里芋のずんだ和え 白菜のゆかり和え <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 538kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.9g 食塩 2.9g</small>	<b>ご飯</b> <b>赤魚の中華蒸し</b> <b>ニラ玉</b> <b>シュウマイ</b> 大豆もやしと 人参の胡麻和え <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 484kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.9g 食塩 2.8g</small>	<b>ご飯</b> <b>牛肉の柳川風煮</b> <b>なすの揚げ浸し</b> 蓮根とキノコの炒め物 ほうれん草の土佐和え <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 724kcal 蛋白質 19.4g 脂質 38.2g 食塩 2.9g</small>	<b>ご飯</b> <b>鯖の幽庵焼</b> <b>肉じゃが</b> <b>ぜんまいの煮付け</b> <b>小松菜の磯和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 593kcal 蛋白質 19.1g 脂質 26.1g 食塩 2.2g</small>	<b>ご飯</b> <b>和風きのこハンバーグ</b> <b>筑前煮</b> <b>エビと海藻のサラダ</b> <b>青梗菜のわさび和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 494kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.9g 食塩 2.9g</small>	<b>ご飯</b> <b>鮭の西京焼き</b> <b>車麩の煮物</b> <b>かぶの柚子あんかけ</b> <b>キャベツの塩昆布和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 417kcal 蛋白質 20.0g 脂質 7.6g 食塩 2.7g</small>	<b>ご飯</b> <b>チキン照り焼き</b> <b>南瓜の含煮</b> <b>もやしのソテー</b> <b>ほうれん草のくるみ和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 450kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.9g 食塩 2.4g</small>	<b>ご飯</b> <b>白身魚の梅ソースかけ</b> <b>筍と牛肉のピリ辛炒め</b> <b>ポテトサラダ</b> <b>オクラのなめ茸和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 583kcal 蛋白質 22.9g 脂質 19.3g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>豚肉とメンマの炒め物</b> <b>大根と人参の煮物</b> <b>ビーフン炒め</b> <b>胡瓜の酢の物</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 432kcal 蛋白質 8.9g 脂質 11.1g 食塩 2.8g</small>	<b>ご飯</b> <b>鮭の利休焼</b> <b>豚肉とごぼうの炒め物</b> <b>ひじきの煮物</b> <b>小松菜の胡麻和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 496kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.4g 食塩 2.8g</small>	<b>ご飯</b> <b>ビーフカレー</b> <b>コールスローサラダ</b> <b>漬物</b> <b>果物</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 553kcal 蛋白質 12.9g 脂質 21.4g 食塩 2.8g</small>	<b>ご飯</b> <b>さわらのバジルオイル焼</b> <b>スパニッシュオムレツ</b> <b>さつま芋のレモン煮</b> <b>枝豆とトマトのおろし和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 598kcal 蛋白質 24.7g 脂質 19.2g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>豚肉と大根の芽の炒め物</b> <b>がんもの煮物</b> <b>コーンしゅうまい</b> <b>胡瓜と茗荷の浅漬</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 674kcal 蛋白質 19.7g 脂質 31.4g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>カレイの甘酢あんかけ</b> <b>ビーンズサラダ</b> <b>切干し大根の煮付け</b> <b>ほうれん草の磯和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 624kcal 蛋白質 24.9g 脂質 22.9g 食塩 2.2g</small>	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のトマトソースかけ</b> <b>キャベツのツナソテー</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>セロリと人参のマリネ</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 536kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.4g 食塩 2.8g</small>	<b>ご飯</b> <b>鯖のマヨ明太焼</b> <b>卵とじ</b> <b>白滝の有馬煮</b> <b>胡瓜のピリ辛味噌和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 531kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.4g 食塩 2.7g</small>	<b>ご飯</b> <b>メンチカツ</b> <b>じゃこと小松菜の煮浸し</b> <b>さつま揚げの炒め物</b> <b>かぶの梅和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 578kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.1g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>焼魚</b> <b>ふきの土佐煮</b> <b>チャプチェ</b> <b>豆苗ともやしの中華和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 481kcal 蛋白質 15.9g 脂質 17.2g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>松風焼</b> <b>なすと桜えびの炒め物</b> <b>里芋の千草あんかけ</b> <b>青梗菜のゆかり和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 594kcal 蛋白質 17.9g 脂質 21.6g 食塩 3.5g</small>	<b>ご飯</b> <b>白身魚の磯辺揚げ</b> <b>ブロッコリーと</b> <b>エリンギのソテー</b> <b>メンマと白滝の炒め物</b> <b>ほうれん草のお浸し</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 544kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.7g 食塩 2.7g</small>				
<b>ご飯</b> <b>和風きのこハンバーグ</b> <b>筑前煮</b> <b>エビと海藻のサラダ</b> <b>青梗菜のわさび和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 494kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.9g 食塩 2.9g</small>	<b>ご飯</b> <b>鮭の西京焼き</b> <b>車麩の煮物</b> <b>かぶの柚子あんかけ</b> <b>キャベツの塩昆布和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 417kcal 蛋白質 20.0g 脂質 7.6g 食塩 2.7g</small>	<b>ご飯</b> <b>チキン照り焼き</b> <b>南瓜の含煮</b> <b>もやしのソテー</b> <b>ほうれん草のくるみ和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 450kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.9g 食塩 2.4g</small>	<b>ご飯</b> <b>白身魚の梅ソースかけ</b> <b>筍と牛肉のピリ辛炒め</b> <b>ポテトサラダ</b> <b>オクラのなめ茸和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 583kcal 蛋白質 22.9g 脂質 19.3g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>豚肉とメンマの炒め物</b> <b>大根と人参の煮物</b> <b>ビーフン炒め</b> <b>胡瓜の酢の物</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 432kcal 蛋白質 8.9g 脂質 11.1g 食塩 2.8g</small>	<b>ご飯</b> <b>鮭の利休焼</b> <b>豚肉とごぼうの炒め物</b> <b>ひじきの煮物</b> <b>小松菜の胡麻和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 496kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.4g 食塩 2.8g</small>	<b>ご飯</b> <b>ビーフカレー</b> <b>コールスローサラダ</b> <b>漬物</b> <b>果物</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 553kcal 蛋白質 12.9g 脂質 21.4g 食塩 2.8g</small>	<b>ご飯</b> <b>さわらのバジルオイル焼</b> <b>スパニッシュオムレツ</b> <b>さつま芋のレモン煮</b> <b>枝豆とトマトのおろし和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 598kcal 蛋白質 24.7g 脂質 19.2g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>豚肉と大根の芽の炒め物</b> <b>がんもの煮物</b> <b>コーンしゅうまい</b> <b>胡瓜と茗荷の浅漬</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 674kcal 蛋白質 19.7g 脂質 31.4g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>カレイの甘酢あんかけ</b> <b>ビーンズサラダ</b> <b>切干し大根の煮付け</b> <b>ほうれん草の磯和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 624kcal 蛋白質 24.9g 脂質 22.9g 食塩 2.2g</small>	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のトマトソースかけ</b> <b>キャベツのツナソテー</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>セロリと人参のマリネ</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 536kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.4g 食塩 2.8g</small>	<b>ご飯</b> <b>鯖のマヨ明太焼</b> <b>卵とじ</b> <b>白滝の有馬煮</b> <b>胡瓜のピリ辛味噌和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 531kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.4g 食塩 2.7g</small>	<b>ご飯</b> <b>メンチカツ</b> <b>じゃこと小松菜の煮浸し</b> <b>さつま揚げの炒め物</b> <b>かぶの梅和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 578kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.1g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>焼魚</b> <b>ふきの土佐煮</b> <b>チャプチェ</b> <b>豆苗ともやしの中華和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 481kcal 蛋白質 15.9g 脂質 17.2g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>松風焼</b> <b>なすと桜えびの炒め物</b> <b>里芋の千草あんかけ</b> <b>青梗菜のゆかり和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 594kcal 蛋白質 17.9g 脂質 21.6g 食塩 3.5g</small>	<b>ご飯</b> <b>白身魚の磯辺揚げ</b> <b>ブロッコリーと</b> <b>エリンギのソテー</b> <b>メンマと白滝の炒め物</b> <b>ほうれん草のお浸し</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 544kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.7g 食塩 2.7g</small>									
<b>ご飯</b> <b>鮭の利休焼</b> <b>豚肉とごぼうの炒め物</b> <b>ひじきの煮物</b> <b>小松菜の胡麻和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 496kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.4g 食塩 2.8g</small>	<b>ご飯</b> <b>ビーフカレー</b> <b>コールスローサラダ</b> <b>漬物</b> <b>果物</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 553kcal 蛋白質 12.9g 脂質 21.4g 食塩 2.8g</small>	<b>ご飯</b> <b>さわらのバジルオイル焼</b> <b>スパニッシュオムレツ</b> <b>さつま芋のレモン煮</b> <b>枝豆とトマトのおろし和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 598kcal 蛋白質 24.7g 脂質 19.2g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>豚肉と大根の芽の炒め物</b> <b>がんもの煮物</b> <b>コーンしゅうまい</b> <b>胡瓜と茗荷の浅漬</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 674kcal 蛋白質 19.7g 脂質 31.4g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>カレイの甘酢あんかけ</b> <b>ビーンズサラダ</b> <b>切干し大根の煮付け</b> <b>ほうれん草の磯和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 624kcal 蛋白質 24.9g 脂質 22.9g 食塩 2.2g</small>	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のトマトソースかけ</b> <b>キャベツのツナソテー</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>セロリと人参のマリネ</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 536kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.4g 食塩 2.8g</small>	<b>ご飯</b> <b>鯖のマヨ明太焼</b> <b>卵とじ</b> <b>白滝の有馬煮</b> <b>胡瓜のピリ辛味噌和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 531kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.4g 食塩 2.7g</small>	<b>ご飯</b> <b>メンチカツ</b> <b>じゃこと小松菜の煮浸し</b> <b>さつま揚げの炒め物</b> <b>かぶの梅和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 578kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.1g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>焼魚</b> <b>ふきの土佐煮</b> <b>チャプチェ</b> <b>豆苗ともやしの中華和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 481kcal 蛋白質 15.9g 脂質 17.2g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>松風焼</b> <b>なすと桜えびの炒め物</b> <b>里芋の千草あんかけ</b> <b>青梗菜のゆかり和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 594kcal 蛋白質 17.9g 脂質 21.6g 食塩 3.5g</small>	<b>ご飯</b> <b>白身魚の磯辺揚げ</b> <b>ブロッコリーと</b> <b>エリンギのソテー</b> <b>メンマと白滝の炒め物</b> <b>ほうれん草のお浸し</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 544kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.7g 食塩 2.7g</small>														
<b>ご飯</b> <b>鶏肉のトマトソースかけ</b> <b>キャベツのツナソテー</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>セロリと人参のマリネ</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 536kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.4g 食塩 2.8g</small>	<b>ご飯</b> <b>鯖のマヨ明太焼</b> <b>卵とじ</b> <b>白滝の有馬煮</b> <b>胡瓜のピリ辛味噌和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 531kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.4g 食塩 2.7g</small>	<b>ご飯</b> <b>メンチカツ</b> <b>じゃこと小松菜の煮浸し</b> <b>さつま揚げの炒め物</b> <b>かぶの梅和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 578kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.1g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>焼魚</b> <b>ふきの土佐煮</b> <b>チャプチェ</b> <b>豆苗ともやしの中華和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 481kcal 蛋白質 15.9g 脂質 17.2g 食塩 3g</small>	<b>ご飯</b> <b>松風焼</b> <b>なすと桜えびの炒め物</b> <b>里芋の千草あんかけ</b> <b>青梗菜のゆかり和え</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 594kcal 蛋白質 17.9g 脂質 21.6g 食塩 3.5g</small>	<b>ご飯</b> <b>白身魚の磯辺揚げ</b> <b>ブロッコリーと</b> <b>エリンギのソテー</b> <b>メンマと白滝の炒め物</b> <b>ほうれん草のお浸し</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 544kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.7g 食塩 2.7g</small>																			
<b>ご飯</b> <b>白身魚の磯辺揚げ</b> <b>ブロッコリーと</b> <b>エリンギのソテー</b> <b>メンマと白滝の炒め物</b> <b>ほうれん草のお浸し</b> <b>即席味噌汁</b> <small>17材 - 544kcal 蛋白質 21.6g 脂質 19.7g 食塩 2.7g</small>																								

## 6月の花 スイレン

日本本来 スイレン属のヒツジグサが生息していたが外来種が入ってきたのは明治時代に入ってから。世界中には50種ほどの品種が知られています。スイレンといえばクロード・モネの絵を思い出します。



\*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