

献立表



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
芋ごはん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉の照り焼	赤魚の粕漬	牛肉のオイスターソース炒め	あじフライ	グリルチキン
車麩の煮物	筍と豚コマの炒め物	なすと桜えびの炒め物	かぶの柚子あんかけ	野菜のソテー
ビーフン炒め	細切り昆布の炒め物	ソフトいなりの煮物	マカロニサラダ	ツナのチリコンカーン
キャベツのゆかり和え	青梗菜のわさび和え	白菜の甘酢漬	ほうれん草のお浸し	いんげんの胡麻和え
まんじゅう				
即席みそ汁	即席みそ汁		即席みそ汁	即席みそ汁
	I补片 - 505 kcal 蛋白質 20.6 g			
脂質 121 g 食塩 3.1 g	脂質 172 g 食塩 3.0 g	脂質 339 g 食塩 3.2 g		脂質 223 g 食塩 3.1 g
10	11	12	13	14
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鮭の利休焼	牛肉の柳川風	鯖の味噌煮	· - · · · ·	かにと豆腐のふんわり天
ぜんまいの煮付け	大根と人参の煮物	豚バラとふきの炒め物		鶏と栗のうま煮
南瓜の含煮	じゃが芋の明太和え	キャベツの煮浸し		いかと青梗菜の中華炒め
れんこんの梅おかか和え		大葉と竹輪の和え物	もやしのかー風味和え	
即席みそ汁	即席みそ汁	即席みそ汁	即席みそ汁	即席みそ汁
		IÀIF - 553 kcal 蛋白質 21.9 g		
脂質 7.7 g 良温 2.7 g	脂質 172 g 食塩 2.5 g			脂質 125 g 良温 2.9 g
	IO	19 ご飯	20 ご 飯	<u>∠</u> 1 ご 飯
C	さわら西京焼き	C 吸 鶏肉のゴママヨ焼	魚のムニエル	八宝菜
ニラ玉	なすの揚げ浸し	さつま揚げの炒め物	かぶのクリーム煮	トラスト 春巻き
ーフエ えびしゅまい			かいのプラーム点	TCC
しんししゅみい	二角きんがら	カリフラローのあんかけ		さつませの考物
	三色きんぴら		蓮根とキノコのガーリック炒め	
小松菜の胡麻和え	キャベツの辛子和え	ほうれん草のわさび和え	人参とレーズンのマリネ	キャベツとワカメのナムル
小松菜の胡麻和え 即席みそ汁	キャベツの辛子和え 即席みそ汁	ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁	人参とレーズンのマリネ 即席みそ汁	キャベツとワカメのナムル 即席みそ汁
小松菜の胡麻和え 即席みそ汁 Iネルギ- 625 kcal 蛋白質 23.7 g	キャベツの辛子和え 即席みそ汁 Iঝř - 543 kai 蛋白質 17.9 g	ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁 Iঝf'- 525 koal 蛋白質 224 g	人参とレーズンのマリネ 即席みそ汁 エネルギ- 494 koal 蛋白質 178 g	キャベッとワカメのナムル 即席みそ汁 Iネルギ- 588 koal 蛋白質 182 g
小松菜の胡麻和え 即席みそ汁 IAH'- 625 koal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.9 g 食塩 2.9 g	キャベツの辛子和え 即席みそ汁 IAH' - 543 koal 蛋白質 179 g 脂質 204 g 食塩 2.4 g	ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁 ^{IÀH' - 525 koal} 蛋白質 224 g 脂質 187 g 食塩 2.9 g	人参とレーズンのマリネ 即席みそ汁 エネルギ- 494 koal 蛋白質 178 g	キャベッとワカメのナムル 即席みそ汁 Iネルギ- 588 koal 蛋白質 182 g 脂質 166 g 食塩 3.3 g
小松菜の胡麻和え 即席みそ汁 Iネルギ- 625 kcal 蛋白質 23.7 g	キャベツの辛子和え 即席みそ汁 Iঝř - 543 kai 蛋白質 17.9 g	ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁 Iঝf'- 525 koal 蛋白質 224 g	人参とV-X ソのマリネ 即席みそ汁 IAH: - 494 koal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.8 g 食塩 3.1 g	キャベッとワカメのナムル 即席みそ汁 IÀH˙- 588 koal 蛋白質 182 g
小松菜の胡麻和え 即席みそ汁 IAH- 625 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.9 g 食塩 2.9 g 24	キャベツの辛子和え 即席みそ汁 Iスルド- 543 koal 蛋白質 17.9 g 脂質 204 g 食塩 2.4 g 25	ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁 IĂH - 525 koal 蛋白質 224 g 脂質 187 g 食塩 2.9 g	人参とV-ズソのマリネ 即席みそ汁 IÀH- 494 koal 蛋白質 178 g 脂質 138 g 食塩 3.1 g 27	キャバッとワカメのナムル 即席みそ汁 IAH - 588 koal 蛋白質 182 g 脂質 16.6 g 食塩 3.3 g
小松菜の胡麻和え 即席みそ汁 IAM: - 625 koal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.9 g 食塩 2.9 g 24 松茸ご飯	キャベツの辛子和え 即席みそ汁 IAH' - 543 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 20.4 g 食塩 2.4 g 25 ご 飯 鶏肉の油淋ソー入かけ	ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁 Iঝ+ - 525 koal 蛋白質 224 g 脂質 187 g 食塩 29 g 26	人参とV-ズンのマリネ即席みそ汁 IĂ# - 494 koal 蛋白質 178 g 脂質 138 g 食塩 3.1 g 27 ご 飯	キャバッとワカメのナムル 即席みそ汁 IĂH - 588 koal 蛋白質 182 g 脂質 166 g 食塩 3.3 g 28 ご 飯
小松菜の胡麻和え 即席みそ汁 IAH'- 625 kml 蛋白質 23.7 g 脂質 23.9 g 食塩 2.9 g 24 松茸ご飯 さばの塩焼き	キャベツの辛子和え 即席みそ汁 IAH' - 543 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 20.4 g 食塩 2.4 g 25 ご 飯 鶏肉の油淋ソー入かけ	ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁 IÀHÝ - 525 kcal 蛋白質 224 g 脂質 187 g 食塩 2.9 g 26 ご 飯 鰆の梅焼き 鶏肉と蒟蒻のみそ煮	人参とV-ズソのマリネ 即席みそ汁 IĂH - 494 koal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.8 g 食塩 3.1 g 27 ご 飯 とんかつ	キャバッとワカメのナムル 即席みそ汁 IĂH - 588 koal 蛋白質 182 g 脂質 16.6 g 食塩 3.3 g 28 ご 飯 鯖のトマト煮
小松菜の胡麻和え 即席みそ汁 「ネイルギ- 625 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.9 g 食塩 2.9 g 24 松茸ご飯 さばの塩焼き 牛肉とキャベツの大蒜醤油炒め	キャベツの辛子和え 即席みそ汁 IAH' - 543 kml 蛋白質 17.9 g 脂質 20.4 g 食塩 2.4 g 25 ご 飯 鶏肉の油淋ソースかけ かぼちゃしゅうまい	ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁 IÀHÝ - 525 kcal 蛋白質 224 g 脂質 187 g 食塩 2.9 g 26 ご 飯 鰆の梅焼き 鶏肉と蒟蒻のみそ煮	人参とV-ズソのマリネ 即席みそ汁 IÀHÝ - 494 kcal 蛋白質 178 g 脂質 138 g 食塩 3.1 g 27 ご 飯 とんかつ 筍と桜えびの炒め物	キャバッとワカメのナムル 即席みそ汁 IÀH' - 588 kcal 蛋白質 182 g 脂質 186 g 食塩 3.3 g 28 ご 飯 鯖のトマト煮 ほうれん草のキッシュ
小松菜の胡麻和え即席みそ汁 IAM* - 625 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.9 g 食塩 2.9 g 24 松茸ご飯 さばの塩焼き 牛肉とキャベツの大蒜醤油炒め がんもの煮物	キャベツの辛子和え 即席みそ汁 IXAF' - 543 kml 蛋白質 17.9 g 脂質 20.4 g 食塩 2.4 g 25 ご 飯 鶏肉の油淋ソースかけ かぼちゃしゅうまい かぶの煮物	ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁 IĂHÝ - 525 kml 蛋白質 224 g 脂質 187 g 食塩 2.9 g 26 ご 飯 鰆の梅焼き 鶏肉と蒟蒻のみそ煮 切干し大根の煮付け	人参とV-ズンのマリネ即席みそ汁 IÀI+ - 494 kcal 蛋白質 178 g 脂質 138 g 食塩 3.1 g 27 ご 飯 とんかつ 筍と桜えびの炒め物 南瓜サラダ	キャバッとワカメのナムル 即席みそ汁 IÀI+・ 588 kcal 蛋白質 182 g 脂質 166 g 食塩 3.3 g 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
小松菜の胡麻和え即席みそ汁 「Alki・ 625 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.9 g 食塩 2.9 g 24 松茸ご飯 さばの塩焼き 牛肉とキャベツの大蒜醤油炒めがんもの煮物 青梗菜の磯和え 果 物(生果物) 即席みそ汁	キャベツの辛子和え 即席みそ汁 IAH' - 548 kml 蛋白質 17.9 g 脂質 20.4 g 食塩 2.4 g 25 ご 飯 鶏肉の油淋ソースかけ かぼちゃしゅうまい かぶの煮物 小松菜のじゃこ炒め 即席みそ汁	ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁 「ネルギ- 525 kcal 蛋白質 224 g 脂質 187 g 食塩 2.9 g 26 ご 飯 鰆の梅焼き 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 即席みそ汁	人参とV-ズンのマリネ即席みそ汁 IÀH - 494 kcal 蛋白質 178 g 脂質 138 g 食塩 3.1 g 27 ご 飯 とんかつ 筍と桜えびの炒め物 南瓜サラダ オクラのなめ茸和え 即席みそ汁	キャバッとワカメのナムル 即席みそ汁 「Alt' - 588 kml 蛋白質 182 g 脂質 183 g 食塩 3.3 g 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 即席みそ汁
小松菜の胡麻和え即席みそ汁 Iネルギー 625 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.9 g 食塩 2.9 g 24 松茸ご飯 さばの塩焼き 牛肉とキャバツの大蒜醤油炒めがんもの煮物 青梗菜の磯和え 果 物(生果物)即席みそ汁 Iネルギー 543 kcal 蛋白質 23.3 g	キャベツの辛子和え 即席みそ汁 IAH' - 543 kml 蛋白質 17.9 g 脂質 204 g 食塩 2.4 g 25 ご 飯 鶏肉の油淋ソースかけ かぼちゃしゅうまい かぶの煮物 小松菜のじゃこ炒め	ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁 IĂI - 525 kcal 蛋白質 224 g 脂質 187 g 食塩 2.9 g 26 ご 飯 鰆の梅焼き 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 即席みそ汁 IĂI - 407 kcal 蛋白質 150 g	人参とV-ズンのマリネ即席みそ汁 IĂド- 494 kcal 蛋白質 178 g 脂質 138 g 食塩 3.1 g 27 ご 飯 とんかつ 筍と桜えびの炒め物南瓜サラダオクラのなめ茸和え 即席みそ汁 IĂド- 594 kcal 蛋白質 21.1 g	キャバッとワカメのナムル 即席みそ汁 IÀH・ 588 kcal 蛋白質 182 g 脂質 166 g 食塩 3.3 g 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 即席みそ汁 IÀH・ 626 kcal 蛋白質 24.6 g



11月の花木立ダリア (皇帝ダリヤ)

ダリヤの仲間で5メートル程にも育ちます。他の花々を見下ろすように咲き乱れる姿に「ダリヤの王様」とも呼ばれる事も。 お散歩にいい陽気となり青空に華やぐ木立ダリヤを眺めながらの散歩もいいですね。



- *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