



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
芋ごはん 鶏肉の照り焼 車麩の煮物 ビーフン炒め キャベツのゆかり和え まんじゅう 即席みそ汁	ご 飯 赤魚の粕漬 筍と豚コマの炒め物 細切り昆布の炒め物 青梗菜のわさび和え 即席みそ汁	ご 飯 牛肉のオスターソース炒め なすと桜えびの炒め物 ソフトいなの煮物 白菜の甘酢漬 即席みそ汁	ご 飯 あじフライ かぶの柚子あんかけ マカロニサラダ ほうれん草のお浸し 即席みそ汁	ご 飯 グリルチキン 野菜のソテー ツナのチリコンカン いんげんの胡麻和え 即席みそ汁
I材料 - 537 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.1 g 食塩 3.1 g	I材料 - 505 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.2 g 食塩 3.0 g	I材料 - 693 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 33.9 g 食塩 3.2 g	I材料 - 481 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 14.9 g 食塩 2.6 g	I材料 - 587 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 22.3 g 食塩 3.1 g
10	11	12	13	14
ご 飯 鮭の利休焼 ぜんまいの煮付け 南瓜の含煮 れんこんの梅おかか和え 即席みそ汁	ご 飯 牛肉の柳川風 大根と人参の煮物 じゃが芋の明太和え ほうれん草の磯和え 即席みそ汁	ご 飯 鯖の味噌煮 豚バラとふきの炒め物 キャベツの煮浸し 大葉と竹輪の和え物 即席みそ汁	ご 飯 和風ハンバーグ チャプチェ ほうれん草のくるみサラダ もやしの加-風味和え 即席みそ汁	ご 飯 かにと豆腐のふんわり天 鶏と栗のうま煮 いかと青梗菜の中華炒め 胡瓜の酢の物 即席みそ汁
I材料 - 459 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 7.7 g 食塩 2.7 g	I材料 - 505 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 食塩 2.5 g	I材料 - 553 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.0 g 食塩 3.1 g	I材料 - 519 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.8 g	I材料 - 539 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.9 g
17	18	19	20	21
ご 飯 鶏肉の黒酢炒め ニラ玉 えびしゅまい 小松菜の胡麻和え 即席みそ汁	ご 飯 さわら西京焼き なすの揚げ浸し 三色きんぴら キャベツの辛子和え 即席みそ汁	ご 飯 鶏肉のゴママヨ焼 さつま揚げの炒め物 カリフラワーのあんかけ ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁	ご 飯 魚のムニエル かぶのクリーム煮 蓮根とキノコのガーリック炒め 人参とレーズのマリネ 即席みそ汁	ご 飯 八宝菜 春巻き さつま芋の煮物 キャベツとワカメのナムル 即席みそ汁
I材料 - 625 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.9 g 食塩 2.9 g	I材料 - 543 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 20.4 g 食塩 2.4 g	I材料 - 525 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.7 g 食塩 2.9 g	I材料 - 494 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.8 g 食塩 3.1 g	I材料 - 588 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.6 g 食塩 3.3 g
24	25	26	27	28
松茸ごはん 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	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	ご 飯 鯖の梅焼き 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	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	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 即席みそ汁
I材料 - 543 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 20.3 g 食塩 3.4 g	I材料 - 472 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 14.3 g 食塩 2.6 g	I材料 - 407 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 6.6 g 食塩 2.5 g	I材料 - 594 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.8 g 食塩 3.0 g	I材料 - 626 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 27.5 g 食塩 2.9 g



11月の花 木立ダリア (皇帝ダリア)

ダリアの仲間でも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「ダリアの王様」とも呼ばれる事も。
お散歩にいい陽気となり青空に華やか木立ダリア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