

献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6																																								
<p>ご飯 鶏肉の照り焼 車麩の煮物 とうもろこしの香ばし揚げ ほうれん草と竹輪の胡麻マヨ和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 562 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 18.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p>桜ずし 鮭の塩焼き ブロッコリーの餡かけ 豚肉とふきの炒め物 菜の花の辛子和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 449 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.4 g 食塩 2.8 g</p>	<p>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 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 464 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 15.6 g 食塩 2.6 g</p>	<p>ご飯 さわらの木の芽味噌焼 筑前煮 なすと桜えびの炒め物 小松菜の磯和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 464 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 13.2 g 食塩 2.6 g</p>	<p>ご飯 ハンバーグ ブロッコリーとキノコ のガーリック炒め さつまいものレモン煮 人参とレズンのラペ 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 574 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.6 g 食塩 3.1 g</p>	9	10	11	12	13	<p>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 小松菜の土佐和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 570 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.0 g 食塩 2.7 g</p>	<p>ご飯 親子煮 細切り昆布の炒め物 南瓜の含煮 豆苗ともやしの酢の物 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 500 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.8 g 食塩 3.1 g</p>	<p>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 菜の花のお浸し 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 560 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.5 g 食塩 2.8 g</p>	<p>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 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 544 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.2 g 食塩 3.0 g</p>	<p>ご飯 カレイの野菜餡かけ 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 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 521 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 13.1 g 食塩 3.2 g</p>	16	17	18	19	20	<p>ご飯 チキンカレー 野菜とツナの炒め物 ほうれん草の胡桃サラダ 漬物 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 604 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 23.5 g 食塩 3.6 g</p>	<p>ご飯 赤魚の中華蒸し 白菜とえびのクリーム煮 ほうれん草しゅうまい 小松菜のなめ茸和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 510 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 13.3 g 食塩 3.4 g</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜焼 落と厚揚げの土佐煮 きんぴらごぼう キャベツのゆかり和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 561 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ご飯 ほっけの塩焼き 菜の花と豚肉の卵炒め 人参しりしり いんげんの胡麻和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 561 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 21.8 g 食塩 2.6 g</p>	<p>山菜釜飯 鶏肉の西京焼 なすの揚げ浸し ひじきの煮物 胡瓜の酢の物 おはぎ 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 626 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 25.1 g 食塩 3.3 g</p>	23	24	25	26	27	<p>ご飯 蓮根と鮭のカレー炒め 大根のそぼろ煮 竹輪の炒め物 大豆と青のりマヨ和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 561 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 16.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>ご飯 すき焼き 白滝の有馬煮 筍の木の芽和え かぶと柚子の浅漬 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 579 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 23.6 g 食塩 2.5 g</p>	<p>ご飯 マグロカツ 南瓜サラダ イカとパプリカの炒め物 ほうれん草のお浸し 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 531 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.0 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼 ビーフン炒め がんもの煮物 キャベツの辛子和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 547 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.4 g 食塩 2.9 g</p>	<p>ご飯 鱈の梅焼き 肉じゃが 青梗菜のツナソテー おくらの和え物 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 454 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 13.2 g 食塩 2.3 g</p>	30	31				<p>ご飯 回鍋肉 春巻き さつまいもの煮物 ほうれん草のナムル 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 726 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 34.2 g 食塩 2.7 g</p>	<p>ご飯 魚のムニエル ウィンナーと ブロッコリーのソテー 和風サラダ 白菜のごま和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 440 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.6 g 食塩 3.3 g</p>			
9	10	11	12	13																																								
<p>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 小松菜の土佐和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 570 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 18.0 g 食塩 2.7 g</p>	<p>ご飯 親子煮 細切り昆布の炒め物 南瓜の含煮 豆苗ともやしの酢の物 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 500 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.8 g 食塩 3.1 g</p>	<p>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 菜の花のお浸し 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 560 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.5 g 食塩 2.8 g</p>	<p>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 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 544 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.2 g 食塩 3.0 g</p>	<p>ご飯 カレイの野菜餡かけ 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 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 521 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 13.1 g 食塩 3.2 g</p>	16	17	18	19	20	<p>ご飯 チキンカレー 野菜とツナの炒め物 ほうれん草の胡桃サラダ 漬物 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 604 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 23.5 g 食塩 3.6 g</p>	<p>ご飯 赤魚の中華蒸し 白菜とえびのクリーム煮 ほうれん草しゅうまい 小松菜のなめ茸和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 510 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 13.3 g 食塩 3.4 g</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜焼 落と厚揚げの土佐煮 きんぴらごぼう キャベツのゆかり和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 561 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ご飯 ほっけの塩焼き 菜の花と豚肉の卵炒め 人参しりしり いんげんの胡麻和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 561 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 21.8 g 食塩 2.6 g</p>	<p>山菜釜飯 鶏肉の西京焼 なすの揚げ浸し ひじきの煮物 胡瓜の酢の物 おはぎ 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 626 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 25.1 g 食塩 3.3 g</p>	23	24	25	26	27	<p>ご飯 蓮根と鮭のカレー炒め 大根のそぼろ煮 竹輪の炒め物 大豆と青のりマヨ和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 561 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 16.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>ご飯 すき焼き 白滝の有馬煮 筍の木の芽和え かぶと柚子の浅漬 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 579 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 23.6 g 食塩 2.5 g</p>	<p>ご飯 マグロカツ 南瓜サラダ イカとパプリカの炒め物 ほうれん草のお浸し 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 531 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.0 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼 ビーフン炒め がんもの煮物 キャベツの辛子和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 547 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.4 g 食塩 2.9 g</p>	<p>ご飯 鱈の梅焼き 肉じゃが 青梗菜のツナソテー おくらの和え物 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 454 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 13.2 g 食塩 2.3 g</p>	30	31				<p>ご飯 回鍋肉 春巻き さつまいもの煮物 ほうれん草のナムル 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 726 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 34.2 g 食塩 2.7 g</p>	<p>ご飯 魚のムニエル ウィンナーと ブロッコリーのソテー 和風サラダ 白菜のごま和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 440 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.6 g 食塩 3.3 g</p>													
16	17	18	19	20																																								
<p>ご飯 チキンカレー 野菜とツナの炒め物 ほうれん草の胡桃サラダ 漬物 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 604 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 23.5 g 食塩 3.6 g</p>	<p>ご飯 赤魚の中華蒸し 白菜とえびのクリーム煮 ほうれん草しゅうまい 小松菜のなめ茸和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 510 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 13.3 g 食塩 3.4 g</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜焼 落と厚揚げの土佐煮 きんぴらごぼう キャベツのゆかり和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 561 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 23.9 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ご飯 ほっけの塩焼き 菜の花と豚肉の卵炒め 人参しりしり いんげんの胡麻和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 561 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 21.8 g 食塩 2.6 g</p>	<p>山菜釜飯 鶏肉の西京焼 なすの揚げ浸し ひじきの煮物 胡瓜の酢の物 おはぎ 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 626 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 25.1 g 食塩 3.3 g</p>	23	24	25	26	27	<p>ご飯 蓮根と鮭のカレー炒め 大根のそぼろ煮 竹輪の炒め物 大豆と青のりマヨ和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 561 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 16.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>ご飯 すき焼き 白滝の有馬煮 筍の木の芽和え かぶと柚子の浅漬 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 579 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 23.6 g 食塩 2.5 g</p>	<p>ご飯 マグロカツ 南瓜サラダ イカとパプリカの炒め物 ほうれん草のお浸し 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 531 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.0 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼 ビーフン炒め がんもの煮物 キャベツの辛子和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 547 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.4 g 食塩 2.9 g</p>	<p>ご飯 鱈の梅焼き 肉じゃが 青梗菜のツナソテー おくらの和え物 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 454 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 13.2 g 食塩 2.3 g</p>	30	31				<p>ご飯 回鍋肉 春巻き さつまいもの煮物 ほうれん草のナムル 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 726 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 34.2 g 食塩 2.7 g</p>	<p>ご飯 魚のムニエル ウィンナーと ブロッコリーのソテー 和風サラダ 白菜のごま和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 440 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.6 g 食塩 3.3 g</p>																							
23	24	25	26	27																																								
<p>ご飯 蓮根と鮭のカレー炒め 大根のそぼろ煮 竹輪の炒め物 大豆と青のりマヨ和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 561 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 16.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>ご飯 すき焼き 白滝の有馬煮 筍の木の芽和え かぶと柚子の浅漬 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 579 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 23.6 g 食塩 2.5 g</p>	<p>ご飯 マグロカツ 南瓜サラダ イカとパプリカの炒め物 ほうれん草のお浸し 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 531 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.0 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼 ビーフン炒め がんもの煮物 キャベツの辛子和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 547 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 22.4 g 食塩 2.9 g</p>	<p>ご飯 鱈の梅焼き 肉じゃが 青梗菜のツナソテー おくらの和え物 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 454 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 13.2 g 食塩 2.3 g</p>	30	31				<p>ご飯 回鍋肉 春巻き さつまいもの煮物 ほうれん草のナムル 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 726 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 34.2 g 食塩 2.7 g</p>	<p>ご飯 魚のムニエル ウィンナーと ブロッコリーのソテー 和風サラダ 白菜のごま和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 440 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.6 g 食塩 3.3 g</p>																																	
30	31																																											
<p>ご飯 回鍋肉 春巻き さつまいもの煮物 ほうれん草のナムル 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 726 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 34.2 g 食塩 2.7 g</p>	<p>ご飯 魚のムニエル ウィンナーと ブロッコリーのソテー 和風サラダ 白菜のごま和え 即席みそ汁</p> <p>I補材 - 440 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.6 g 食塩 3.3 g</p>																																											

3月の花 みつまた (三枝・三又)

ミツマタは枝が必ず三つに分かれるためミツマタと呼ばれています。樹皮には繊維質が強く古来から紙の原料とされてきました。現在では紙幣の原料として重要な役割をしています。



* 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