



献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	ご 飯 鯖の塩焼き なすの揚げ浸し 肉じゃが ほうれん草の磯和え 即席みそ汁 I1杯 - 665 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 31.5 g 食塩 2.7 g	ご 飯 チキン南蛮 南瓜のシナモン煮 きんぴらごぼう おくらの和え物 即席みそ汁 I1杯 - 591 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 22.4 g 食塩 2.9 g	ご 飯 鮭のちゃんちゃん焼 いこみこうや ふきの土佐煮 青梗菜のわさび和え 即席みそ汁 I1杯 - 457 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 9.0 g 食塩 3.5 g	ご 飯 甘から豚れんこん ひじきの煮物 とうもろこしの香ばし揚げ 胡瓜と柚子の浅漬 即席みそ汁 I1杯 - 599 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 24.3 g 食塩 2.6 g
7	8	9	10	11
ご 飯 赤魚の粕漬 かぶの干草あんかけ 豚ひき肉と春雨の オイスターソース炒め 小松菜の磯和え 即席みそ汁 I1杯 - 380 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 4.6 g 食塩 4.2 g	ご 飯 鶏肉の梅肉焼 冬瓜のきんぴら マカロニサラダ 大根の塩昆布和え 即席みそ汁 I1杯 - 482 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.2 g 食塩 2.8 g	ご 飯 白身魚のマヨ明太焼 三色いなの煮物 ブロッコリーと エリンギのソテー 白菜の土佐和え 即席みそ汁 I1杯 - 518 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 18.6 g 食塩 2.7 g	ご 飯 麻婆豆腐 かにしゅうまい なすと桜えびの炒め物 豆苗のナムル 即席みそ汁 I1杯 - 641 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 26.6 g 食塩 2.7 g	ご 飯 鯖の味噌煮 細切り昆布の炒め物 小松菜とジャコの煮浸し 竹輪と隠元のピリ辛和え 即席みそ汁 I1杯 - 539 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 14.0 g 食塩 3.6 g
14	15	16	17	18
ご 飯 とんかつ 卵とじ がんもの煮物 ほうれん草の胡麻和え 即席みそ汁 I1杯 - 593 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.1 g	ご 飯 カレーの煮付け 切干し大根のポン酢炒め 里芋のずんだ和え 胡瓜の生姜醤油漬 即席みそ汁 I1杯 - 549 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 11.3 g 食塩 2.7 g	ご 飯 松風焼 蓮根とキノコのガーリック炒め かぶの煮物 青梗菜の磯和え 即席みそ汁 I1杯 - 541 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 17.6 g 食塩 3.1 g	ご 飯 ほっけの幽庵焼 厚揚げのそぼろがけ 大根と人参の煮物 白菜の甘酢漬 即席みそ汁 I1杯 - 484 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.8 g 食塩 4.6 g	ご 飯 茄子と鶏肉のトマト煮 野菜とツナの炒め物 長芋のバター醤油炒め セロリのレモン漬 即席みそ汁 I1杯 - 617 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 25.0 g 食塩 2.8 g
21	22	23	24	25
赤 飯 鯖のみりん醤油漬 海老チリ 煮物 胡瓜の酢の物 芋きんとん 寿まんじゅう 即席みそ汁 I1杯 - 589 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 7.7 g 食塩 3.4 g	ご 飯 照り焼チキン ビーフン炒め 筑前煮 キャベツの塩昆布和え 即席みそ汁 I1杯 - 481 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.2 g 食塩 2.7 g	山菜釜飯 鯖の塩焼き 小松菜と挽肉の卵炒め 車麩の煮物 大根と水菜の梅和え 即席みそ汁 I1杯 - 568 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 20.7 g 食塩 3.2 g	ご 飯 八宝菜 春巻き キヌアポットサラダ かぶの柚子和え 即席みそ汁 I1杯 - 630 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 24.9 g 食塩 3.1 g	ご 飯 魚のムニエル 青梗菜のクリーム煮 なすの田楽味噌炒め 人参とレーズンのマリネ 和菓子 即席みそ汁 I1杯 - 467 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.7 g 食塩 2.8 g
28	29	30		
ご 飯 すき焼き 里芋の含め煮 筍と桜えびの炒め物 枝豆とトマトのおろし和え 即席みそ汁 I1杯 - 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.1 g 食塩 3.8 g	ご 飯 あじフライ 冬瓜のあんかけ チャプチェ 小松菜のお浸し 即席みそ汁 I1杯 - 490 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 12.3 g 食塩 2.5 g	ご 飯 黒酢豚 白菜の煮浸し ほうれん草の胡桃サラダ もやしの加-風味和え 即席みそ汁 I1杯 - 584 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 23.9 g 食塩 2.8 g		

9月といえば… (長月)

夏の暑さも落ち着き秋の気配を感じられる頃です。
中秋の啓月や敬老の日・秋祭りなどのイベントや秋野菜果
物など/食べ物も美味しい時期になります。
また季節の変わり目で朝晩の寒暖差にお気を付けください。



* 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