

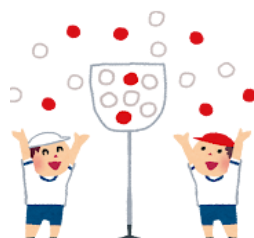


# 献立表

| 月                                                                                                                        | 火                                                                                                                       | 水                                                                                                                  | 木<br>1                                                                                                                     | 金<br>2                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                          |                                                                                                                         |                                                                                                                    | ご飯<br>鰯の香草焼き<br>チリコンカン<br>とうもろこしの香ばし揚げ<br>いんげんの胡麻和え<br>即席みそ汁<br>I補給 - 510 kcal 蛋白質 15.6 g<br>脂質 14.4 g 食塩 2.8 g            | 雑穀米<br>スパイシーチキン<br>青梗菜のツナソテー<br>牛蒡の土佐煮<br>胡瓜の酢の物<br>即席みそ汁<br>I補給 - 577 kcal 蛋白質 22.1 g<br>脂質 20.1 g 食塩 3.1 g   |
| 5                                                                                                                        | 6                                                                                                                       | 7                                                                                                                  | 8                                                                                                                          | 9                                                                                                              |
| ご飯<br>ほっけの幽庵焼<br>野菜の炊き合わせ<br>牛コマと豆もやしの炒め物<br>ほうれん草の土佐和え<br>即席みそ汁<br>I補給 - 474 kcal 蛋白質 21.3 g<br>脂質 12.8 g 食塩 4.6 g      | ご飯<br>鶏肉のハニーマスタード焼<br>南瓜のシナモン煮<br>えびと白菜のコンソメバター炒め<br>人参しりしり<br>即席みそ汁<br>I補給 - 492 kcal 蛋白質 20.5 g<br>脂質 13.1 g 食塩 3.0 g | ご飯<br>蒸魚の野菜あんかけ<br>牛挽と蓮根のきのこ炒め<br>ぜんまいの煮付け<br>胡瓜と柚子の浅漬<br>即席みそ汁<br>I補給 - 467 kcal 蛋白質 20.2 g<br>脂質 9.2 g 食塩 2.8 g  | ご飯<br>煮込みハンバーグ<br>じゃが芋とコーンのバターソテー<br>マカロニサラダ<br>三色ピクルス<br>即席みそ汁<br>I補給 - 509 kcal 蛋白質 14.6 g<br>脂質 14.5 g 食塩 2.9 g         | ご飯<br>鮭の塩焼<br>茄子とがんもの煮物<br>細切り昆布の炒め物<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>即席みそ汁<br>I補給 - 414 kcal 蛋白質 20.2 g<br>脂質 8.4 g 食塩 2.9 g |
| 12                                                                                                                       | 13                                                                                                                      | 14                                                                                                                 | 15                                                                                                                         | 16                                                                                                             |
| 散らし寿司<br>豚肉の生姜焼<br>切干し大根の煮付け<br>隠元とジャコの炒め物<br>おくらの梅和え<br>和菓子<br>即席みそ汁<br>I補給 - 658 kcal 蛋白質 18.0 g<br>脂質 28.9 g 食塩 3.4 g | ご飯<br>鯖の南蛮漬<br>大根のそぼろ餡かけ<br>白滝の有馬煮<br>キャベツのゆかり和え<br>即席みそ汁<br>I補給 - 567 kcal 蛋白質 20.1 g<br>脂質 19.8 g 食塩 2.7 g            | ご飯<br>さつま芋と鶏肉のマヨネーズ焼<br>いこみこうや<br>蓮根の磯炒め<br>もやしの加-風味和え<br>即席みそ汁<br>I補給 - 549 kcal 蛋白質 22.1 g<br>脂質 17.5 g 食塩 3.5 g | ご飯<br>白身魚フライ<br>ほうれん草のスパニッシュオムレツ<br>トマトとブロッコリーのサラダ<br>セロリのレモン漬<br>即席みそ汁<br>I補給 - 558 kcal 蛋白質 20.5 g<br>脂質 21.2 g 食塩 2.7 g | ご飯<br>肉豆腐<br>さつま揚げの炒め物<br>里芋の柚子風味<br>胡瓜の生姜醤油漬<br>即席みそ汁<br>I補給 - 574 kcal 蛋白質 20.4 g<br>脂質 19.9 g 食塩 3.0 g      |
| 19                                                                                                                       | 20                                                                                                                      | 21                                                                                                                 | 22                                                                                                                         | 23                                                                                                             |
| ご飯<br>赤魚の中華蒸し<br>シュウマイ<br>白菜のクリーム煮<br>大根の塩昆布和え<br>即席みそ汁<br>I補給 - 516 kcal 蛋白質 25.9 g<br>脂質 15.0 g 食塩 3.5 g               | ご飯<br>回鍋肉<br>春巻き<br>かぶの煮物<br>豆苗のナムル<br>即席みそ汁<br>I補給 - 658 kcal 蛋白質 15.0 g<br>脂質 31.0 g 食塩 2.8 g                         | ご飯<br>ほっけの幽庵焼<br>筑前煮<br>なすと桜えびの炒め物<br>ほうれん草のわさび和え<br>即席みそ汁<br>I補給 - 513 kcal 蛋白質 19.1 g<br>脂質 15.7 g 食塩 4.6 g      | ご飯<br>鶏肉の梅肉焼<br>車麩の煮物<br>ニラ玉炒め<br>青梗菜の磯和え<br>即席みそ汁<br>I補給 - 477 kcal 蛋白質 21.4 g<br>脂質 14.4 g 食塩 2.1 g                      | ご飯<br>鰯の西京焼き<br>鶏と栗のうま煮<br>ひじきの五目煮<br>いんげんの土佐和え<br>即席みそ汁<br>I補給 - 514 kcal 蛋白質 26.4 g<br>脂質 9.4 g 食塩 2.8 g     |
| 26                                                                                                                       | 27                                                                                                                      | 28                                                                                                                 | 29                                                                                                                         | 30                                                                                                             |
| ご飯<br>メンチカツ<br>かぶの干草あんかけ<br>白滝とピーマンの炒め物<br>小松菜の胡麻和え<br>即席みそ汁<br>I補給 - 536 kcal 蛋白質 14.5 g<br>脂質 17.6 g 食塩 3.0 g          | ご飯<br>カレイの煮付け<br>筍と豚コマの炒め物<br>春雨サラダ<br>白菜の辛子和え<br>即席みそ汁<br>I補給 - 482 kcal 蛋白質 21.6 g<br>脂質 10.8 g 食塩 3.0 g              | ご飯<br>秋野菜カレー<br>イカとセロリの炒め物<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>即席みそ汁<br>I補給 - 544 kcal 蛋白質 19.3 g<br>脂質 17.8 g 食塩 3.4 g          | ご飯<br>鮭のちゃんちゃん焼<br>きんぴらごぼう<br>さつま芋とレーズンの甘煮<br>おくらの和え物<br>即席みそ汁<br>I補給 - 466 kcal 蛋白質 18.5 g<br>脂質 5.2 g 食塩 2.4 g           | ご飯<br>鶏肉の照り焼<br>いとこ煮<br>ビーフン炒め<br>キャベツのゆかり和え<br>即席みそ汁<br>I補給 - 526 kcal 蛋白質 18.3 g<br>脂質 11.9 g 食塩 3.4 g       |

## 10月といえば… (神無月)

10月は「衣替え」で、制服の方々は一隻に冬服に変わる頃です。日中也爽やかな陽気になり木々も色づきを見せ始めます。秋も深まり一層朝晩の気温差が出てく頃ですので体調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