11月　献立表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ご　飯 鯖の塩焼 竹輪の炒め煮 大根のみそ田楽 胡瓜のピリ辛漬け 即席みそ汁	茸ご飯 牛肉のオイスター炒め なすと桜えびの炒め物 ソフトいなりの煮物 いんげんの胡麻和え 和菓子 即席みそ汁	ご　飯 赤魚の粕漬 筍と豚コマ肉の炒め物 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 グリルチキン 野菜のソテー ツナのチリコンカーン 白菜の甘酢漬 即席みそ汁	ご　飯 マグロカツ 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
ｴﾈﾙｷﾞｰ　472 kcal　蛋白質　19.6 g 脂質　12.2 g　食塩　3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　712 kcal　蛋白質　23.0 g 脂質　33.5 g　食塩　4.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　505 kcal　蛋白質　20.6 g 脂質　17.2 g　食塩　3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　573 kcal　蛋白質　22.1 g 脂質　21.7 g　食塩　3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　475 kcal　蛋白質　14.6 g 脂質　14.6 g　食塩　2.6 g
9	10	11	12	13
ご　飯 牛肉の柳川風 チャプチェ じゃが芋の明太和え 春菊の胡麻ガーリック和え 即席みそ汁	ご　飯 鮭の利休焼 ぜんまいの煮付け 南瓜の含煮 蓮根の梅おかか和え 即席みそ汁	ご　飯 和風ハンバーグ 大根と人参の煮物 ほうれん草の胡桃サラダ もやしのカレー風味和え 即席みそ汁	ご　飯 鯖の味噌煮 豚バラ肉と蕗の炒め物 キャベツの煮浸し 大葉と竹輪の和え物 即席みそ汁	ご　飯 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
ｴﾈﾙｷﾞｰ　549 kcal　蛋白質　17.5 g 脂質　19.6 g　食塩　2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　459 kcal　蛋白質　21.9 g 脂質　7.7 g　食塩　2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　486 kcal　蛋白質　15.1 g 脂質　16.3 g　食塩　2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　553 kcal　蛋白質　21.9 g 脂質　17.0 g　食塩　3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　625 kcal　蛋白質　23.7 g 脂質　23.9 g　食塩　2.9 g
16	17	18	19	20
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	ご　飯 鶏肉のゴママヨ焼 さつま揚げの炒め物 ブロッコリーの餡かけ キャベツの辛子和え 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 ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁	ご　飯 八宝菜 春巻き さつま芋の煮物 キャベツとわかめのナムル 即席みそ汁	ご　飯 魚のムニエル かぶのクリーム煮 蓮根と茸の大蒜炒め 人参とレーズンのマリネ 即席みそ汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ　539 kcal　蛋白質　20.3 g 脂質　12.5 g　食塩　2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　521 kcal　蛋白質　21.7 g 脂質　18.7 g　食塩　2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　549 kcal　蛋白質　18.9 g 脂質　20.5 g　食塩　2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　588 kcal　蛋白質　18.2 g 脂質　16.6 g　食塩　3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　488 kcal　蛋白質　17.7 g 脂質　13.8 g　食塩　3.1 g
23	24	25	26	27
松茸ご飯 鶏肉の油淋ソースかけ えび蒸し餃子 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 鯖の幽庵焼 牛肉とキャベツの大蒜醤油炒め かぶの煮物 小松菜のじゃこ炒め 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 セロリの浅漬け 即席みそ汁	ご　飯 鶏肉の梅肉焼 三色いなりの煮物 ツナと大豆もやしのソテー 胡瓜と竹輪の中華風酢の物 即席みそ汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ　503 kcal　蛋白質　20.9 g 脂質　16.6 g　食塩　3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　568 kcal　蛋白質　19.0 g 脂質　25.1 g　食塩　2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　594 kcal　蛋白質　21.1 g 脂質　17.8 g　食塩　3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　612 kcal　蛋白質　24.6 g 脂質　25.9 g　食塩　2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　606 kcal　蛋白質　29.8 g 脂質　20.1 g　食塩　3.3 g
30				
ご　飯 ほっけのみりん醤油漬 鶏肉と蒟蒻の味噌煮 切干し大根のポン酢炒め ほうれん草のわさび和え 即席みそ汁				
ｴﾈﾙｷﾞｰ　432 kcal　蛋白質　23.3 g 脂質　7.8 g　食塩　5.7 g				



11月といえば…(霜月)

冬の気配を感じる季節になりました。文化の日・七五三・勤労感謝の日などの祝祭日もあります。各地の紅葉も深まり色鮮やかに魅せてくれます。
お散歩がてら近隣での紅葉狩りはいかがでしょうか。



＊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