

2018年

5月 献立表



特定非営利活動法人 サポートハウス年輪・食事サービス
 〒188-0011西東京市田無町5-4-8第一和光ビル1F
 電話 042-466-4985 FAX 042-451-6071

月	火	水	木	金	土
	1 ぶりの照り焼き 切干大根煮 ジャーマンポテト なめこおろし	2 麻婆茄子 がんもといんげんの旨煮 南瓜サラダ キャベツの甘酢漬け	3 たけのご飯 さつま揚げと玉子の旨煮 さつま芋の天ぷら 昆布豆 うどの酢味噌和え	4 豚肉の生姜焼き 高野豆腐と南瓜の煮合わせ キャベツとシーチキンのパスタ 胡瓜のスタミナ漬け	5 さばの味噌煮 筍とわかめの炊き合わせ 肉団子の甘辛煮 菜の花の白和え
	熱量 598Kcal たんぱく質 21.3g 塩分 3.1g	熱量 596Kcal たんぱく質 16.1g 塩分 3.3g	熱量 601Kcal たんぱく質 20.1g 塩分 4.2g	熱量 602Kcal たんぱく質 21.1g 塩分 2.6g	熱量 592Kcal たんぱく質 25.8g 塩分 4g
7 揚げ豆腐の茸あんかけ 豚肉とれんこんの味噌炒め タラモサラダ 青菜とコーンのお浸し	8 鶏ごぼうご飯 がんもと車麩の炊き合わせ しゅうまい揚げ 新玉ねぎのなめこ和え	9 ヒレかつ煮 ひじきと枝豆の炒め煮 フルーツきんとん 蟹かまの酢の物	10 赤魚鯛の粕漬け焼き がんもと玉子の旨煮 煮豆（金時豆） もやしとさつま揚げのポン酢	11 肉団子の酢豚 大根とあさりの煮物 ポテトサラダ 菜の花の辛子和え	12 ハヤシライス コーンのバター炒め エリンギとわかめの和風サラダ らっきょう、福神漬け
熱量 589Kcal たんぱく質 18.4g 塩分 3.4g	熱量 588Kcal たんぱく質 20.6g 塩分 1.8g	熱量 614Kcal たんぱく質 20.9g 塩分 3.5g	熱量 597Kcal たんぱく質 30.8g 塩分 3.4g	熱量 599Kcal たんぱく質 17.5g 塩分 3.6g	熱量 607Kcal たんぱく質 16.5g 塩分 3g
14 さわらの西京焼き ぜんまい煮 マカロニサラダ 春雨の酢の物	15 豚しゃぶのポン酢かけ 五目きんぴら ソース焼きそば 青菜の胡麻味噌和え	16 深川飯 しゅうまい じゃが芋の染め煮 こんにゃくのピリ辛炒め煮 大根なます	17 豚肉と茸のオイスター炒め 里芋とさつま揚げの旨煮 いんげんの胡麻味噌和え 春雨サラダ梅風味	18 白身魚の香味野菜のせ 豚肉と白滝のきんぴら マッシュポテト 青菜のおかか和え	19 チンジャオロース 車麩の卵とし サラスパソテー もやしと油揚げのポン酢
熱量 597Kcal たんぱく質 23.4g 塩分 3.4g	熱量 595Kcal たんぱく質 19.6g 塩分 3g	熱量 600Kcal たんぱく質 16.6g 塩分 3g	熱量 589Kcal たんぱく質 21.3g 塩分 3.2g	熱量 591Kcal たんぱく質 28.3g 塩分 2.9g	熱量 577Kcal たんぱく質 21.5g 塩分 3.5g
21 茸ごはん 牛肉のすき煮 高野豆腐の含め煮 竹輪のカレー揚げ 青梗菜と蟹かまのお浸し	22 豆腐野菜ハンバーグの茸ソース 五目ひじき煮 ビーフン炒め 青菜の胡麻味噌和え	23 鮭のバター醤油焼き 肉じゃが煮 水餃子 オクラと塩昆布の和え物	24 豚肉と茄子の味噌焼き 車麩の卵とし さつま芋の甘露煮 もやしとニラのナムル	25 高菜チャーハン 焼き餃子 エリンギとこんにゃくのピリ辛炒め こふきいも もやしの中華風和え	26 メンチカツ 大根のそぼろかけ スパゲティペペロンチーニ 人参サラダ
熱量 600Kcal たんぱく質 24.3g 塩分 3.1g	熱量 598Kcal たんぱく質 18.9g 塩分 3.8g	熱量 594Kcal たんぱく質 28.9g 塩分 3.3g	熱量 596Kcal たんぱく質 19.6g 塩分 2.9g	熱量 594Kcal たんぱく質 15g 塩分 3.1g	熱量 590Kcal たんぱく質 16.7g 塩分 2.9g
28 豚にら炒め 南瓜煮 サラスパサラダ 春雨の中華和え	29 さばの文化干し 厚揚げと人参のそぼろ煮 こふきいも もやしとニラのお浸し	30 グリーンピースご飯 さつま揚げの吹き寄せ煮 しゅうまい蒸し 椎茸昆布 ねぎと蒲鉾のぬた和え	31 コロッケ 豚大根のまるやか煮 スパゲティナポリタン 味付けひじきサラダ		
熱量 602Kcal たんぱく質 19.8g 塩分 3.4g	熱量 597Kcal たんぱく質 26.7g 塩分 3.4g	熱量 599Kcal たんぱく質 21.8g 塩分 4.4g	熱量 587Kcal たんぱく質 15g 塩分 3.5g		

お知らせ 街路樹や庭先では若葉が青々と芽吹き、つつじの花が鮮やかに咲き誇っています。5月の連休やこどもの日、母の日など行楽シーズンの幕開けですね。体力をつけて楽しみましょう。

☆材料仕入れの事情により、献立を変更する場合がございます。予め、ご了承下さい。
 ☆食中毒予防のため、お弁当は必ず当日中にお召し上がり下さい。