

2018年



6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									
<p>1 豚しゃぶの胡麻ソースかけ さつま揚げとオクラの煮合わせ 揚げなすの煮浸し 青菜と蟹かまのお浸し</p> <p>熱量 598Kcal たんぱく質 21.3g 塩分 4g</p>		<p>2 焼き魚（ほっけ） キャベツと厚揚げの味噌炒め タラモサラダ 新玉ねぎのなめこ和え</p> <p>熱量 588Kcal たんぱく質 27g 塩分 4.3g</p>		<p>4 桜えびご飯 高野豆腐の煮合わせ 厚焼き玉子 ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え</p> <p>熱量 598Kcal たんぱく質 24.8g 塩分 2.7g</p>		<p>5 揚げ豆腐の肉あんかけ ツナじゃが煮 いんげんの胡麻味噌和え 大根サラダ</p> <p>熱量 596Kcal たんぱく質 19.3g 塩分 3.1g</p>		<p>6 牛肉のスタミナ焼き 南瓜のそぼろかけ マカロニサラダ オクラと塩昆布の和え物</p> <p>熱量 601Kcal たんぱく質 19.7g 塩分 3g</p>		<p>7 さわらのエスカベッシュ 切干大根煮 フルーツきんとん 胡瓜の生姜酢</p> <p>熱量 603Kcal たんぱく質 23.4g 塩分 2.8g</p>		<p>8 山菜ごはん 鶏肉の治部煮 しゅうまい揚げ こぶさいも 大根なます</p> <p>熱量 595Kcal たんぱく質 22.3g 塩分 1.9g</p>		<p>9 麻婆豆腐 がんもと南瓜の煮合わせ ソース焼きそば キャベツと玉ねぎのじゃこかけ</p> <p>熱量 603Kcal たんぱく質 20.1g 塩分 3.3g</p>	
<p>11 かじまぐろの照り焼き がんもとさつま揚げの旨煮 なめこおろし ねぎと蒲鉾のぬた和え</p> <p>熱量 591Kcal たんぱく質 35.1g 塩分 4.4g</p>		<p>12 鶏肉の南蛮漬け たけのこと椎茸の煮物 南瓜サラダ もやしとニラのお浸し</p> <p>熱量 604Kcal たんぱく質 19.6g 塩分 3.3g</p>		<p>13 夏野菜カレー さつま芋サラダ 胡瓜のスタミナ漬け らっきょう、福神漬け</p> <p>熱量 621Kcal たんぱく質 12.5g 塩分 2g</p>		<p>14 麻婆茄子 大根とがんもの煮物 肉団子の照り煮 青菜とコーンのお浸し</p> <p>熱量 601Kcal たんぱく質 18.1g 塩分 3.6g</p>		<p>15 さわらの西京焼き 五目ひじき煮 水餃子 もやしのさっぱり中華サラダ</p> <p>熱量 600Kcal たんぱく質 26.3g 塩分 3.9g</p>		<p>16 ポークケチャップ炒め 大根のべっこう煮 ポテトサラダ 青梗菜の蟹かまあんかけ</p> <p>熱量 598Kcal たんぱく質 19.5g 塩分 3.5g</p>					
<p>18 豆腐野菜ハンバーグの 草ソースかけ 南瓜煮 ソース焼きそば キャベツの甘酢漬け</p> <p>熱量 601Kcal たんぱく質 16.9g 塩分 3.6g</p>		<p>19 茸とそぼろの混ぜご飯 チキンチーズ大葉巻き サラスパソテー 椎茸昆布 オクラと胡瓜のおかか和え</p> <p>熱量 603Kcal たんぱく質 29.9g 塩分 2.6g</p>		<p>20 白身魚のマリネ さつま揚げのすき煮 人参の甘煮 もやしと油揚げのポン酢</p> <p>熱量 590Kcal たんぱく質 30.6g 塩分 4.1g</p>		<p>21 豚肉の生姜焼き カレー肉じゃが煮 昆布豆の五色煮 青菜のおかか和え</p> <p>熱量 599Kcal たんぱく質 24.2g 塩分 3.6g</p>		<p>22 コロッケ ぜんまい煮 サラスパサラダ 春雨の中華和え</p> <p>熱量 594Kcal たんぱく質 14.1g 塩分 3.2g</p>		<p>23 グリンピースご飯 炒り鶏煮 さつま芋の天ぷら 昆布豆 青菜の胡麻味噌和え</p> <p>熱量 599Kcal たんぱく質 17.4g 塩分 3.3g</p>					
<p>25 チキンのトマトソースかけ 車麩の卵とじ 野菜たっぷりビーフン 菜の花の辛子和え</p> <p>熱量 595Kcal たんぱく質 26.5g 塩分 3.3g</p>		<p>26 鮭のレモン風味焼き 大根とさつま揚げの旨煮 こぶさいも 小松菜と油揚げの煮浸し</p> <p>熱量 595Kcal たんぱく質 25g 塩分 2.7g</p>		<p>27 メンチカツ じゃが芋の染め煮 高野豆腐の含め煮 もやしとニラのナムル</p> <p>熱量 605Kcal たんぱく質 17.5g 塩分 3.7g</p>		<p>28 ひじきご飯 つくねと車麩の煮物 竹輪の磯辺揚げ こんにゃくのピリ辛炒め煮 山芋とオクラの酢の物</p> <p>熱量 604Kcal たんぱく質 17.8g 塩分 3.1g</p>		<p>29 鶏肉の梅肉包み揚げ 厚揚げと人参のそぼろ煮 煮豆（金時豆） 味付けひじきサラダ</p> <p>熱量 598Kcal たんぱく質 27g 塩分 3.2g</p>		<p>30 鱈の香味焼き 五目さんぴら煮 揚げ茄子の味噌かけ 春雨の酢の物</p> <p>熱量 593Kcal たんぱく質 23.1g 塩分 3.9g</p>					

お知らせ 初夏のような陽射しの日が続いています。  
 今年は梅雨入りが早く、暑い夏が長いと予想されています。  
 しっかりと水分と食事を摂り、元気で過ごしましょう。

☆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。