

2019年

5月 昼食 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	イカフライ 大根のそぼろかけ 南瓜サラダ 新キャベツと新玉ねぎのじゃこサラダ	2	ハヤシライス コーンのバター炒め コールスローサラダ らっきょう、福神漬け	3	豚しゃぶのポン酢かけ 五目きんぴら煮 ソース焼きそば 青菜の胡麻味噌和え	4	さばの味噌煮 筍とわかめの炊き合わせ 肉団子の照り煮 菜の花の白和え
				熱量 591Kcal たんぱく質 16g 塩分 3.2g	熱量 631Kcal たんぱく質 17.4g 塩分 2.9g	熱量 601Kcal たんぱく質 19.8g 塩分 3g	熱量 592Kcal たんぱく質 25.8g 塩分 4.9g				
6	麻婆豆腐 じゃがいもと鶏肉の旨煮 ビーフン炒め 大根サラダ	7	肉団子の酢豚 大根のべっこう煮 ジャーマンポテト 菜の花の辛子和え	8	筍ごはん 牛肉のすき煮 もやしといんげんの胡麻和え 人参の甘煮 わかめと蒲鉾の生姜酢和え	9	豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 ポテトサラダ 新キャベツの甘酢漬け	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	コロケ 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 592Kcal たんぱく質 18.7g 塩分 2.8g	熱量 588Kcal たんぱく質 16.4g 塩分 3.2g	熱量 584Kcal たんぱく質 20.7g 塩分 3.2g	熱量 601Kcal たんぱく質 20.9g 塩分 3.1g	熱量 597Kcal たんぱく質 30.8g 塩分 3.4g	熱量 587Kcal たんぱく質 15g 塩分 3.5g						
13	鮭の照り焼き さつま揚げの旨煮 ポテトフライ しめじとわかめのお浸し	14	山菜ごはん がんもと青菜の煮合わせ 肉団子の照り煮 厚焼き玉子 ねぎと蒲鉾のぬた和え	15	豚にら炒め 高野豆腐の含め煮 サラスパサラダ 春雨の中華和え	16	かじきまぐろのカレー風味焼き 厚揚げとねぎの旨煮 水餃子 胡瓜の生姜酢	17	肉豆腐の旨煮 しゅうまい揚げ マッシュポテト 青菜ともやしのナムル	18	鶏肉の梅肉包み揚げ カレー肉じゃが煮 浸し豆 人参サラダ
熱量 600Kcal たんぱく質 28.9g 塩分 4.1g	熱量 590Kcal たんぱく質 19.8g 塩分 3.4g	熱量 601Kcal たんぱく質 22.5g 塩分 3.3g	熱量 600Kcal たんぱく質 31.5g 塩分 3.5g	熱量 595Kcal たんぱく質 18.5g 塩分 3.1g	熱量 586Kcal たんぱく質 28.3g 塩分 2.9g						
20	わかめご飯 チキンチーズ大葉巻き 南瓜煮 昆布豆の五色煮 春雨の酢の物	21	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	22	さわらの西京焼き ぜんまい煮 フルーツきんとん 青梗菜の蟹かまあんかけ	23	メンチカツ 里芋のそぼろかけ スパゲティペパロンチーニ もやしとニラのお浸し	24	高菜チャーハン 焼き餃子 大根とあさりの煮物 こぶきいも 苺と青菜の煮浸し	25	深川飯 しゅうまい じゃがいもの染め煮 蒟蒻のピリ辛炒め煮 大根なます
熱量 595Kcal たんぱく質 25.4g 塩分 3.3g	熱量 587Kcal たんぱく質 21.5g 塩分 3.5g	熱量 590Kcal たんぱく質 23.6g 塩分 3.1g	熱量 597Kcal たんぱく質 17.1g 塩分 3.1g	熱量 598Kcal たんぱく質 15.9g 塩分 3g	熱量 600Kcal たんぱく質 16.6g 塩分 3g						
27	鶏肉の照り焼き&玉ねぎソテー 豚肉と白滝のきんぴら こぶきいも 人参のナムル	28	白身魚の南蛮漬け ひじきと椎茸の炒め煮 しゅうまい蒸し 青菜とコーンの和え物	29	カレーライス 苺のマリネ いんげんの甘辛煮 らっきょう、福神漬け	30	揚げ豆腐の肉あんかけ 南瓜煮 竹輪のカレー揚げ えりんぎとこんにゃくのピリ辛煮	31	豆腐野菜ハンバーグの苺ソース 大根とさつま揚げの煮物 さつま芋の天ぷら 青菜のおかか和え		
熱量 591Kcal たんぱく質 23.9g 塩分 2.3g	熱量 586Kcal たんぱく質 27.3g 塩分 3.4g	熱量 602Kcal たんぱく質 18.3g 塩分 3.3g	熱量 600Kcal たんぱく質 18.3g 塩分 3.6g	熱量 596Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 3.7g							

お知らせ 爽やかな5月の季節の始まりです。今年の連休は大型ですが年輪弁当は従来どおり、日曜日以外配食いたします。4月から西原町の安田農園の新鮮なほうれん草を使用しています。

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

