

2019年



# 5月 夕食

# 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
		<b>1</b> メンチカツ 筍と椎茸の煮物 白身魚のフリッター 青菜とコーンの和え物 熱量 602Kcal たんぱく質 18.6g 塩分 3.2g	<b>2</b> さばの味噌煮 里芋とこんにゃくの土佐煮 肉団子の甘辛煮 春雨とたまごの酢の物 熱量 613Kcal たんぱく質 20.2g 塩分 3.9g	<b>3</b> 筍ご飯 お楽しみフライ ひじきとあさりの生姜煮 菜の花のペロンチーニ もやしとニラのお浸し 熱量 599Kcal たんぱく質 29.8g 塩分 3.2g	<b>4</b> ポークケチャップ炒め がんもと青菜の煮合わせ 粉ふきいも 玉ねぎのなめこ和え 熱量 589Kcal たんぱく質 22.3g 塩分 3.8g
		<b>6</b> チキンチーズ大葉巻き さつま揚げのすき煮 ポテトサラダ 味付けひじきサラダ 熱量 612Kcal たんぱく質 28.1g 塩分 4.1g	<b>7</b> 豆腐ハンバーグおろしソースかけ 蓮根のきんぴら 厚焼きたまご 小松菜と油揚げの煮浸し 熱量 600Kcal たんぱく質 20.4g 塩分 3.8g	<b>8</b> チンジャオロース じゃが芋の染め煮 ちくわのカレー揚げ 青菜の塩昆布ナムル 熱量 614Kcal たんぱく質 21.7g 塩分 4g	<b>9</b> カレーライス 茸のマリネ いんげんの甘辛炒め煮 らっきょう、福神漬け 熱量 603Kcal たんぱく質 18.5g 塩分 3.3g
<b>13</b> コロッケ 筑前煮 昆布豆 キャベツと菜の花の辛子和え 熱量 612Kcal たんぱく質 17.1g 塩分 3.7g	<b>14</b> 鮭のバター醤油焼き 豚肉と白滝のきんぴら 南瓜とベーコンのサラダ 春キャベツと新玉ねぎのじゃこサラダ 熱量 601Kcal たんぱく質 27.6g 塩分 3.2g	<b>15</b> 茸ごはん ぎょうざ 大根とあさりの煮物 ジャーマンポテト 菜の花の辛子和え 熱量 586Kcal たんぱく質 17.5g 塩分 2.3g	<b>16</b> 牛肉のすき煮 ひじきと椎茸の炒め煮 竹輪の磯辺揚げ 青菜の胡麻味噌和え 熱量 613Kcal たんぱく質 22.9g 塩分 4g	<b>17</b> 白身魚の南蛮漬け 切干大根煮 かぼちゃサラダ 胡瓜の生姜酢 熱量 614Kcal たんぱく質 26.8g 塩分 3.7g	<b>18</b> 揚げ豆腐の肉あんかけ 大根とたまごの煮物 ソース焼きそば わかめと蒲鉾のぬた和え 熱量 599Kcal たんぱく質 19.8g 塩分 3.7g
<b>20</b> チキンのトマトソースかけ 筍とわかめの炊き合わせ 蒸ししゅうまい 菜の花の白和え 熱量 593Kcal たんぱく質 28.8g 塩分 3.5g	<b>21</b> ハヤシライス エリンギと蒟蒻のピリ辛炒め コーンのバター炒め らっきょう、福神漬け 熱量 625Kcal たんぱく質 17.5g 塩分 2.8g	<b>22</b> かつ煮 車麩の卵とし ビーフン炒め 大根なます 熱量 612Kcal たんぱく質 21.7g 塩分 3.2g	<b>23</b> 魚の粕漬け焼き さつま揚げとたまごの旨煮 肉団子の照り煮 青菜のおかか和え 熱量 596Kcal たんぱく質 32.4g 塩分 4.4g	<b>24</b> 麻婆豆腐 がんもの煮合わせ 水餃子 青菜ともやしのナムル 熱量 602Kcal たんぱく質 21g 塩分 4.2g	<b>25</b> 肉団子の酢豚 厚揚げとねぎの旨煮 サラスパサラダ キャベツと茸の辛子和え 熱量 615Kcal たんぱく質 17.7g 塩分 3.7g
<b>27</b> 山菜ごはん タラのフライ 南瓜のそぼろかけ エリンギとこんにゃくのピリ辛炒め煮 青梗菜のかにかまあんかけ 熱量 591Kcal たんぱく質 19.6g 塩分 2.9g	<b>28</b> 豚しゃぶのポン酢かけ さつま揚げの旨煮 煮豆（金時豆） キャベツの甘酢漬け 熱量 594Kcal たんぱく質 21.5g 塩分 3.4g	<b>29</b> カジキマグロの照り焼き じゃが芋と鶏肉の旨煮 マカロニサラダ ねぎと蒲鉾のぬた和え 熱量 596Kcal たんぱく質 31g 塩分 4.1g	<b>30</b> しゅうまい 豚大根 さつまいもとベーコンのサラダ 茸と青菜の煮浸し 熱量 611Kcal たんぱく質 16.7g 塩分 3.2g	<b>31</b> 筍と枝豆の炊き込みご飯 鶏肉の梅肉包み揚げ ツナ入り切り干し大根煮 スパゲッティーナポリタン オクラときゅうりのおかか和え 熱量 603Kcal たんぱく質 29.3g 塩分 3.2g	

お知らせ 風が爽やかな季節になりました。  
 大型連休も通常通りお弁当を配食いたします。先月から西原町にある安田農園のほうれん草を使用していますので、地元の味をお楽しみください。

☆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。

