

2019年



6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	
										<p>1 肉団子の甘酢あんかけ ひじきとあさりの生姜煮 こぶきいも 春雨サラダ梅風味</p>	
										<p>熱量 607Kcal たんぱく質 17.6g 塩分 3.5g</p>	
<p>3 麻婆茄子 大根とがんもの煮物 肉団子の照り煮 胡瓜のスタミナ漬け</p>		<p>4 桜海老ごはん 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>5 メンチカツ 筍と椎茸の煮物 ジャーマンポテト 茸とわかめのお浸し</p>		<p>6 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>7 コロッケ 五目ひじき煮 スパゲティナポリタン 大根サラダ</p>		<p>8 牛肉のすき煮 大根のべっこう煮 南瓜サラダ 青菜の胡麻味噌和え</p>	
<p>熱量 606Kcal たんぱく質 17.6g 塩分 3.7g</p>		<p>熱量 598Kcal たんぱく質 24.8g 塩分 2.7g</p>		<p>熱量 586Kcal たんぱく質 16g 塩分 3.2g</p>		<p>熱量 603Kcal たんぱく質 23.4g 塩分 2.8g</p>		<p>熱量 582Kcal たんぱく質 13.7g 塩分 3.5g</p>		<p>熱量 602Kcal たんぱく質 19.2g 塩分 3.4g</p>	
<p>10 カツカレー コーンのバター炒め 茸のマリネ らっきょう、福神漬け</p>		<p>11 油淋鶏（ユーリンチー） 車麩の含め煮 昆布豆の五色煮 青菜とコーンのお浸し</p>		<p>12 かじきまぐろの照り焼き 厚揚げとおくらのそぼろ煮 水餃子 春雨の酢の物</p>		<p>13 焼き餃子 肉じゃが煮 えりんぎとこんにゃくのピリ辛煮 青菜ともやしのナムル</p>		<p>14 白身魚のマリネ 大根とさつま揚げの旨煮 ビーフン炒め 小松菜と油揚げの煮浸し</p>		<p>15 山菜ごはん がんもの煮合わせ いんげんの胡麻味噌和え 大根なます</p>	
<p>熱量 626Kcal たんぱく質 21.1g 塩分 2.7g</p>		<p>熱量 600Kcal たんぱく質 22.6g 塩分 3.5g</p>		<p>熱量 595Kcal たんぱく質 32.1g 塩分 3.6g</p>		<p>熱量 597Kcal たんぱく質 16.1g 塩分 3.4g</p>		<p>熱量 595Kcal たんぱく質 28.2g 塩分 3.5g</p>		<p>熱量 590Kcal たんぱく質 17g 塩分 2g</p>	
<p>17 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>18 鮭のレモン風味焼き 五目きんぴら煮 ポテトフライ ブロッコリーとリンゴのサラダ</p>		<p>19 揚げ豆腐の茸あんかけ じゃがいもと鶏肉の旨煮 煮豆（金時豆） 青菜の辛子和え</p>		<p>20 豚肉と茸のオイスター炒め 大根のそぼろかけ 水餃子 蟹かまの酢の物</p>		<p>21 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 おくらと胡瓜のおかか和え</p>		<p>22 チンジャオロース 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ もやしと油揚げのポン酢</p>	
<p>熱量 601Kcal たんぱく質 19.7g 塩分 3g</p>		<p>熱量 593Kcal たんぱく質 25g 塩分 2.6g</p>		<p>熱量 605Kcal たんぱく質 19.2g 塩分 3.5g</p>		<p>熱量 598Kcal たんぱく質 21.7g 塩分 3.1g</p>		<p>熱量 603Kcal たんぱく質 29.9g 塩分 2.6g</p>		<p>熱量 599Kcal たんぱく質 21.5g 塩分 3.3g</p>	
<p>24 さわらの味噌焼き つくねと車麩の煮物 竹輪の磯辺揚げ 青菜のおかか和え</p>		<p>25 豆腐野菜ハンバーグの茸ソース 南瓜煮 ソース焼きそば キャベツの甘酢漬け</p>		<p>26 豚しゃぶのねぎ油かけ ぜんまい煮 サラスパサラダ わかめとしらすの酢の物</p>		<p>27 グリンピースご飯 炒り鶏煮 さつま芋の天ぷら 昆布豆 ねぎと蒲鉾のぬた和え</p>		<p>28 豚肉の生姜焼き じゃがいもの染め煮 いんげんの甘辛炒め 春雨の中華和え</p>		<p>29 焼き魚（ほっけ） キャベツと厚揚げの味噌炒め マッシュポテト 玉ねぎのなめこ和え</p>	
<p>熱量 592Kcal たんぱく質 27.1g 塩分 3.1g</p>		<p>熱量 604Kcal たんぱく質 16.9g 塩分 3.6g</p>		<p>熱量 598Kcal たんぱく質 21.1g 塩分 3.7g</p>		<p>熱量 597Kcal たんぱく質 17.6g 塩分 3.7g</p>		<p>熱量 594Kcal たんぱく質 21.2g 塩分 3.5g</p>		<p>熱量 595Kcal たんぱく質 27.5g 塩分 4.4g</p>	

お知らせ 梅雨入りの時期を迎え、うっとうしい日々が始まります。食中毒に気を付けお弁当は早めに召し上がって下さい。

☆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。