

2019年



# 6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
					<p><b>1</b> 白身魚のマリネ がんもと青菜の煮合わせ 肉団子の照り煮 キャベツと茸の辛子和え</p> <p>熱量 617Kcal たんぱく質 30.1g 塩分 4.4g</p>
<p><b>3</b> 豆腐ハンバーグ茸ソースかけ さつま揚げのすき煮 ソース焼きそば 茸とほうれん草のお浸し</p> <p>熱量 617Kcal たんぱく質 22.5g 塩分 4.3g</p>	<p><b>4</b> ぎょうざ 大根のべっこう煮 野菜たっぷりピーマン 小松菜と油揚げの煮浸し</p> <p>熱量 584Kcal たんぱく質 17g 塩分 3g</p>	<p><b>5</b> お豆のカレー エリンギと蒟蒻のピリ辛炒め コールスローサラダ らっきょう、福神漬け</p> <p>熱量 596Kcal たんぱく質 18.2g 塩分 3.8g</p>	<p><b>6</b> 揚げ鶏のみぞれ和え じゃが芋の染め煮 いんげんの甘辛煮 もやしと油揚げのポン酢</p> <p>熱量 588Kcal たんぱく質 19.3g 塩分 3.3g</p>	<p><b>7</b> 鰯の生姜風味甘酢照り焼き ごぼうのきんぴら煮 ジャーマンポテト 春雨とツナの酢の物</p> <p>熱量 602Kcal たんぱく質 23.7g 塩分 3.3g</p>	<p><b>8</b> 肉豆腐の旨煮 白身魚のフリッター マッシュポテト 青菜ともやしのナムル</p> <p>熱量 610Kcal たんぱく質 20.3g 塩分 3.2g</p>
<p><b>10</b> 焼き魚（ほっけ） 肉じゃが煮 いんげんの胡麻味噌和え キャベツとかにかまのナムル</p> <p>熱量 585Kcal たんぱく質 26.7g 塩分 4.2g</p>	<p><b>11</b> グリンピースごはん タラのフライ 南瓜煮 青菜のスパゲッティー 玉ねぎのなめこ和え</p> <p>熱量 604Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 3.5g</p>	<p><b>12</b> 豚肉の生姜焼き ツナ入り切干大根煮 煮豆 キャベツとピーマンの塩昆布ナムル</p> <p>熱量 594Kcal たんぱく質 22.4g 塩分 3.8g</p>	<p><b>13</b> 鮭のバター醤油焼き がんもの煮合わせ マカロニサラダ 春雨の中華和え</p> <p>熱量 603Kcal たんぱく質 27.7g 塩分 4g</p>	<p><b>14</b> 肉団子の野菜炒め ひじきとあさりの生姜煮 カレー味のポテトサラダ 青菜の胡麻味噌和え</p> <p>熱量 631Kcal たんぱく質 19g 塩分 3.9g</p>	<p><b>15</b> メンチカツ たけのこと椎茸の煮物 サラスパサラダ わかめとしらすの酢の物</p> <p>熱量 582Kcal たんぱく質 17.2g 塩分 3.8g</p>
<p><b>17</b> ひじきごはん 鶏肉の梅肉包み揚げ 蓮根とこんにゃくの炒り煮 かぼちゃサラダ もやしとニラのお浸し</p> <p>熱量 609Kcal たんぱく質 26.2g 塩分 3.9g</p>	<p><b>18</b> 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 ちくわの磯部揚げ 青菜と人参のナムル</p> <p>熱量 587Kcal たんぱく質 22.9g 塩分 3.4g</p>	<p><b>19</b> カジキマグロのカレー風味焼き ぜんまいの煮物 スパゲッティーナポリタン わかめと蒲鉾の生姜酢</p> <p>熱量 577Kcal たんぱく質 30.6g 塩分 4.1g</p>	<p><b>20</b> コロッケ 厚揚げとオクラのそぼろ煮 粉ふきいも しめじとわかめの和風サラダ</p> <p>熱量 587Kcal たんぱく質 15.6g 塩分 2.9g</p>	<p><b>21</b> ヒレカツ煮 車麩の卵とじ フルーツきんとん 青菜とぜんまいの胡麻味噌和え</p> <p>熱量 605Kcal たんぱく質 20.6g 塩分 3.2g</p>	<p><b>22</b> 高菜チャーハン しゅうまい 厚揚げとねぎの旨煮 さつまいものレモン煮 オクラときゅうりのおかか和え</p> <p>熱量 608Kcal たんぱく質 15.3g 塩分 3.8g</p>
<p><b>24</b> 鶏肉の照り焼き&amp;玉ねぎソテー 蓮根の味噌炒め 昆布豆 ねぎと蒲鉾のぬた和え</p> <p>熱量 580Kcal たんぱく質 28g 塩分 3.4g</p>	<p><b>25</b> イカフライ 豚肉と大根の煮物 水餃子 オクラと塩昆布の和え物</p> <p>熱量 592Kcal たんぱく質 17.9g 塩分 3.1g</p>	<p><b>26</b> 麻婆茄子 大根とがんもの煮合わせ 蒸しシュウマイ 青菜とコーンのお浸し</p> <p>熱量 631Kcal たんぱく質 19g 塩分 3.9g</p>	<p><b>27</b> カニクリームコロッケ 五目ひじき煮 南瓜とベーコンのサラダ 胡瓜の生姜酢</p> <p>熱量 594Kcal たんぱく質 13.9g 塩分 3.8g</p>	<p><b>28</b> 桜海老ごはん チキンチーズ大葉巻き 切干大根煮 厚焼き玉子 菜の花の辛子和え</p> <p>熱量 602Kcal たんぱく質 34.2g 塩分 3.6g</p>	<p><b>29</b> 牛肉のスタミナ焼き あさりと春雨のオイスター炒め サラスパソテー 青菜のおかか和え</p> <p>熱量 588Kcal たんぱく質 21.7g 塩分 2.9g</p>

お知らせ 梅雨前線が近づいてきました。天候の変化も激しくなっています。体調の管理に十分気をつけて、元気に過ごしていきたいですね。

☆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。

