



令和 6年 5月 献立 (2024/5/16~5/31)



	月	火	水	木 16	金 17	土 18	日 19
朝 風 夕				ごはん ちくわと野菜の煮物 白菜のお浸し ぶりかけセレクト 味噌汁 (玉葱) エネルギー 537 kcal 食塩相当量 3.0 g	ごはん 肉詰めいなりの煮物 納豆 小松菜のしらすポン酢 味噌汁 (麩) エネルギー 597 kcal 食塩相当量 3.6 g	バターロール ジャム 真だくさんシチュー コーンサラダ 野菜ジュース エネルギー 560 kcal 食塩相当量 2.5 g	ごはん ホッケの塩焼き がんもの煮物 ぶりかけセレクト 味噌汁 (かぶ) エネルギー 492 kcal 食塩相当量 2.1 g
				ごはん 鶏の治部煮 野菜田楽 すまし汁 (麩) りんご エネルギー 719 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 ビーフンサラダ 味噌汁 (大根) みかん缶 エネルギー 704 kcal 食塩相当量 2.1 g	ごはん フリ大根 れんこん塩きんぴら どさんこ汁 キウイ エネルギー 633 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん 鶏肉南蛮漬 ひじきの煮物 味噌汁 (えのき) パイン エネルギー 653 kcal 食塩相当量 3.2 g
				ごはん 白身魚の南蛮漬 春雨の和え物 スープ(豆腐) パナナ エネルギー 667 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん 豆入りキーマカレー ボイルサラダ スープ (キャベツ) パイン エネルギー 698 kcal 食塩相当量 2.4 g	ごはん まーぼーはるさめ 麻婆春雨 もやしの中華和え 中華スープ (チンゲン菜) 豆乳プリン エネルギー 596 kcal 食塩相当量 3.5 g	ごはん 豚肉のネギ塩炒め 里芋煮物 味噌汁 (麩) オレンジ エネルギー 615 kcal 食塩相当量 3.0 g
20	21	22	23	24	25	26	
朝 風	食パン ジャム ミネストローネ ブロッコリーサラダ ジョア エネルギー 524 kcal 食塩相当量 2.4 g	ごはん サバの甘醤油焼き 里手のそぼろ煮 ぶりかけセレクト 味噌汁 (かぼちゃ) エネルギー 590 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん さつま揚げの卵とじ カリフラワーと枝豆の和え物 ぶりかけセレクト 味噌汁 (しめじ) エネルギー 577 kcal 食塩相当量 2.5 g	ごはん 牛肉と厚揚げの甘辛煮 菜の花のお浸し ぶりかけセレクト 味噌汁 (うまい菜) エネルギー 612 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん 玉子焼き ひじきの煮物 ぶりかけセレクト 味噌汁 (油揚げ) エネルギー 690 kcal 食塩相当量 2.8 g	ごはん きのご豆腐 かぶとベーコンの炒め物 ぶりかけセレクト 味噌汁 (キャベツ) エネルギー 588 kcal 食塩相当量 2.6 g	さけがゆ 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーおほかね和え ヨーグルト エネルギー 390 kcal 食塩相当量 1.8 g
	焼きうどん ツナはんぺん スープ (たまご) りんご エネルギー 650 kcal 食塩相当量 3.1 g	ごはん 豚肉のバーベキューソース 白菜のゆず風味和え 味噌汁 (きぬさや) パナナ エネルギー 616 kcal 食塩相当量 2.8 g	ジャージャー麺 茹で野菜サラダ スープ (しめじ) キウイ エネルギー 627 kcal 食塩相当量 2.8 g	ボークカレー 花野菜サラダ スープ (白菜) パナナ エネルギー 707 kcal 食塩相当量 2.5 g	ごはん エビかつ&はんぺんフライ 豆もやしのナムル 味噌汁 (春菊) オレンジ エネルギー 690 kcal 食塩相当量 3.3 g	鶏のチリソース丼 わかめのポン酢和え 味噌汁 (もやし) プリン エネルギー 691 kcal 食塩相当量 3.2 g	ごはん 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ さつま芋と昆布の煮物 味噌汁 (玉葱) 牛乳かん エネルギー 651 kcal 食塩相当量 3.4 g
夕	ごはん 鶏すき 味噌炒め すまし汁 (大根) キウイ エネルギー 646 kcal 食塩相当量 2.4 g	ごはん 牛肉の甘辛炒め 揚げなすの生姜和え 味噌汁 (わかめ) フルーチェ エネルギー 680 kcal 食塩相当量 2.1 g	ごはん アジの香味焼き ほうれん草の炒め物 味噌汁 (じゃが芋) パイン エネルギー 571 kcal 食塩相当量 2.8 g	ごはん 鶏挽肉のお袋煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁 (大根) オレンジ エネルギー 670 kcal 食塩相当量 3.3 g	ごはん 牛肉と野菜のスープ煮 チンゲン菜のたまご炒め 味噌汁 (ごぼう) りんご エネルギー 598 kcal 食塩相当量 2.2 g	焼きそば ちくわのゆかり揚げ 中華風コーンスープ キウイ エネルギー 538 kcal 食塩相当量 3.3 g	ヒビハン丼 チョレギサラダ・海苔後寄せ スープ (しいたけ) 桃缶 エネルギー 680 kcal 食塩相当量 2.7 g
	27	28	29	30	31		
朝 風	バターロール ジャム 豚バラのコンソメ煮込みスープ ポテトサラダ ヨーグルト エネルギー 642 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん サワラの塩焼き ひじきの煮物 ぶりかけセレクト 味噌汁 (もやし) エネルギー 535 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん 豆腐の卵とじ さつまあげ炒め ぶりかけセレクト 味噌汁 (えのき) エネルギー 587 kcal 食塩相当量 2.2 g	食パン ジャム ミネストローネ ツナサラダ ジョア エネルギー 584 kcal 食塩相当量 1.9 g	ごはん はんぺんのチーズ焼き 納豆 キャベツのお浸し 味噌汁 (大根) エネルギー 520 kcal 食塩相当量 2.4 g		
	●小松菜の日● ごはん サケフライ 小松菜の磯和え 味噌汁 (麩) キウイ エネルギー 609 kcal 食塩相当量 3.1 g	ごはん カニ玉 和風あんかけ わかたけに 若竹煮 味噌汁 (キャベツ) オレンジ エネルギー 548 kcal 食塩相当量 2.9 g	●こんにゃくの日● ごはん 白身魚のマヨマスタード焼き こんにゃくの甘辛炒め 味噌汁 (かぼちゃ) パイン エネルギー 591 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん 豚肉の和風おろしソース かぶのあんかけ 味噌汁 (しいたけ) フルーチェ エネルギー 616 kcal 食塩相当量 2.6 g	スパゲティミートソース 三色サラダ スープ (いんげん) りんご エネルギー 652 kcal 食塩相当量 2.4 g		
夕	ごはん 鶏肉となすのオニオンソース炒め たまごサラダ 味噌汁 (油揚げ) パイン エネルギー 639 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん 鶏肉の生姜焼き 大根のさっぱり和え 味噌汁 (里芋) りんご エネルギー 649 kcal 食塩相当量 2.3 g	ビーフカレー カリフラワーサラダ スープ (ほうれん草) メロンゼリー エネルギー 802 kcal 食塩相当量 3.4 g	ごはん 鶏肉の照り焼き 胡瓜と長芋の和え物 味噌汁 (豆腐) キウイ エネルギー 557 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん タラのムニエル ほうれん草の磯和え どさんこ汁 パナナ エネルギー 685 kcal 食塩相当量 2.1 g		

※都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承くださいませ。

江戸川区立障害者支援ハウス