

2018年5月 和泉ふれあいの家持ち帰り弁当・配食予定献立表（夕食）

和泉ふれあいの家
電話 03 (3321)4808



5月1日(火)	5月2日(水)	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)	
ごはん 味噌汁 豆腐とえびの中華煮込み しゅうまい 野菜の炒め物 酢の物 I総計 -:496kca タパ°ク:24.7g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 焼アジの南蛮漬 鶏肉の山椒焼 チンゲン菜ときのこの炒め物 大根とツナのサラダ I総計 -:486kca タパ°ク:28.0g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 牛肉の和風炒め ブロッコリーの卵あんかけ ピーナツ和え 即席漬け I総計 -:509kca タパ°ク:22.2g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 ポークチャップ オムレツ 青菜ときのこの煮浸し おかか和え I総計 -:534kca タパ°ク:24.1g 食塩相:3.1g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ じゃがいもの炒めもの えびのサラダ 野菜マリネ I総計 -:480kca タパ°ク:22.2g 食塩相:2.9g	
5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)	5月12日(土)
ごはん 味噌汁 揚げ魚のおろし煮 筑前煮 なめたけ和え 浅漬 I総計 -:495kca タパ°ク:25.9g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 鮭の照焼 豚肉ととうどの炒め物 筍の土佐煮 さつま芋の甘煮 I総計 -:525kca タパ°ク:25.8g 食塩相:2.9g	ごはん 清まし汁 鶏肉とごぼうの旨煮 コーンコロケ 絹さやと春雨の炒め ごま酢和え I総計 -:553kca タパ°ク:24.4g 食塩相:2.4g	ごはん 味噌汁 チンジャオロース 小籠包 高野豆腐の煮物 しその実和え I総計 -:537kca タパ°ク:25.5g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 干草焼 ミニハンバーグ ちくわの煮物 きのこソテー I総計 -:552kca タパ°ク:23.7g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼 絹さやと小エビの塩炒め おくらと厚揚げの煮浸し ナムル I総計 -:441kca タパ°ク:23.2g 食塩相:3.1g
5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月19日(土)
ごはん 味噌汁 牛焼肉 大根のあんかけ ブロッコリーとえびのサラダ 野菜マリネ I総計 -:529kca タパ°ク:23.8g 食塩相:3.5g	ごはん 清まし汁 かれいの煮付け 肉団子の甘酢あんかけ じゃがいも金平 しそ風味和え I総計 -:623kca タパ°ク:24.3g 食塩相:4.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻風味焼 魚の塩焼き 車麩の煮物 スナッフえんどうの炒め物 I総計 -:500kca タパ°ク:23.7g 食塩相:3.4g	ごはん 清まし汁 赤魚の粕漬け焼き 厚焼き卵 切干大根の煮物 野菜の田楽 I総計 -:567kca タパ°ク:21.9g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風煮 絹さやとエビの炒め物 さつまいもオレンジ煮 二色なます I総計 -:563kca タパ°ク:22.9g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ ひじきの煮物 春雨の中華和え 即席漬 I総計 -:553kca タパ°ク:23.0g 食塩相:3.7g
5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)	5月26日(土)
ごはん コンソメスープ タンドリーチキン オムレツ ポトフ 大根サラダ I総計 -:521kca タパ°ク:25.3g 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 めばるの生姜風味焼 小籠包 三色いなりの煮物 ごまドレッシング和え I総計 -:502kca タパ°ク:25.7g 食塩相:3.3g	ごはん 清まし汁 厚揚げと野菜の味噌炒め 豚肉の塩麹焼 れんこんの炒め物 浅漬 I総計 -:552kca タパ°ク:23.5g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 魚の山椒焼 里芋の含め煮 白菜とツナの和えもの 筍のおかか和え I総計 -:526kca タパ°ク:24.4g 食塩相:3.5g	ごはん 清まし汁 豚肉の豆腐チャンプルー 鶏の唐揚げ 南瓜の含め煮 梅おかか和え I総計 -:578kca タパ°ク:25.3g 食塩相:3.1g	ごはん 豚汁 ホッケの塩焼 高野豆腐の煮物 菜種和え ポテトサラダ I総計 -:530kca タパ°ク:24.7g 食塩相:3.4g
5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>お食事は冷蔵庫などで保管し、必ず2時間以内にお召し上がりください。 食材の都合上、献立を変更させていただくこと</p> </div>	
ごはん 味噌汁 イワシの梅しそフライ 厚焼き卵 れんこんの金平 甘酢和え I総計 -:574kca タパ°ク:20.7g 食塩相:3.0g	ごはん 清まし汁 鯖の味噌煮 揚げなす ふきと油揚げの煮浸し 塩昆布和え I総計 -:568kca タパ°ク:23.0g 食塩相:3.2g	ごはん 中華スープ 蒸し魚の野菜あんかけ 春巻き 青菜と桜えびの炒め物 春雨サラダ I総計 -:597kca タパ°ク:23.8g 食塩相:3.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉のごま漬焼 ミニハンバーグ 切昆布の煮物 アスパラガスのサラダ I総計 -:529kca タパ°ク:25.0g 食塩相:3.6g		