



栄養士からのお知らせ：5月から紙面以外に目黒区社会福祉事業団のホームページに1ヶ月分の献立表を載せています。掲載場所は、「心身障害者センターあいアイ館の最新ニュース」の所です。出先等でご活用頂ければ幸いです。

2日(月)	3日(火)世界の料理 (アメリカ)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
★カレーライス 大根サラダ ピーチヨーグルト	★ジャンバラヤ風 かぶのスープ ポテトサラダ キウイフルーツ	パン 三色野菜のスープ ★アジフライ トマトソースかけ ★プリン	味噌ラーメン 餃子 ★フルーツポンチ (ゼリー入り) 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	オムライスデミソースかけ 野菜スープ 人参サラダ パイナップル
655/25.4/3.9	658/23.9/3.7	650/27.1/3.8	631/26.5/10.5	688/25.7/4.0
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)世界の料理 (韓国)
ごはん みそ汁 カレイの西京焼き ★金平ごぼう 蒸し饅頭	チーズハンバーガー 野菜スープ パプリカのマリネ オレンジ	冷やしたぬきうどん ブロッコリーのマヨ豆腐和え 水羊羹 (焼き芋味) 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	中華丼 たっぷり葱生姜スープ もやしとほうれん草のナムル マンゴーダイスカット	ごはん わかめスープ ★ヤンニョムチキン 青梗菜とハムの中華和え バナナ
621/22.7/4.2	621/25.5/4.1	641/22.4/9.9	605/29.6/3.3	660/33.0/3.3
16日(月)	17日(火)	18日(水)世界の料理 (アメリカ)	19日(木)紫陽花御膳	20日(金)世界の料理 (中国)
ごはん みそ汁 鯖のカレー竜田揚げ 春雨サラダ カクテルゼリー	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ いちごロールケーキ 紅茶	パン クラムチャウダー コールスローサラダ オレンジ	菜飯 清汁 赤魚の竜田揚げ ★茶碗蒸し ★水菓子 (白桃羹)	ごはん スーミータン ★麻婆茄子 涼拌三絲 キウイフルーツ
681/26.0/4.0	621/22.9/2.9	601/25.1/3.7	607/34.2/3.1	614/24.3/3.2
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ごはん みそ汁 サーモンフライ&コロッケ 三色胡麻和え バナナ	パン 鶏肉の赤ワイン煮込み ごぼうと枝豆のサラダ パイナップル	★担々麺 胡麻酢和え 杏仁豆腐 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	ごはん みそ汁 ★アジの南蛮漬け 切干大根煮 今川焼き	★ミラノ風ドリア ミモザサラダ オレンジ
645/26.0/3.7	687/30.9/3.3	767/32.6/4.3	605/27.8/4.0	749/29.0/4.0
★30日(月)日本の郷土料理 (沖縄県)				
★沖縄そば 焼売&海鮮餃子 パイナップル 麺の汁を全て飲んだ時の値です。				
607/28.3/6.8	★カロリー/たんぱく質/塩分			

発注の都合により、献立内容が変更になる場合があります。麺の日は、塩分が高くなっていますが、汁を全て残せば塩分量は約半分以下になります。

★ ←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。