

2024年5月 エンジョイランチ 献立表



御英幸社 にごご給食
川崎市川崎区桜本1-20-18
www.f139.com

日付	曜日	主食	献立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	動かくなる	体調を整える
1	水	五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根葉のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	ごめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根 粟 ごぼう
2	木	S 揚げパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油脂 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ピーマン ブロッコリー
7	火	ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ バイン	359	17.8	鶏肉	ごめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ バイン
8	水	S ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	ごめ 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
9	木	ひじきごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮ひたし たけのこの煮物 みかん	389	14.6	ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 すり身 豆腐	ごめ 植物油脂 じゃがいも 白滝 こんにゃく	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
10	金	焼きそば	カレーコロッケ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	361	12.5	豚肉 油揚げ 豆腐	中華麺 植物油脂 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 れんこん たら 白桃
13	月	海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	ごめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
14	火	ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え コーンの胃のり和え ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉 青海苔	ごめ 植物油脂 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃
15	水	わかめごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんと いんげんのごま和え みかん	310	9.6	わかめ 豚肉 豆腐 すり身	ごめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
16	木	ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	ごめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
17	金	麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にんじんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	ごめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな
20	月	S ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え バイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	ごめ 植物油脂	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バイン
21	火	おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	ごめ 植物油脂 ごま 春雨	玉ねぎ もやし たら ピーマン ひらたけ 人参 白桃
22	水	S 揚げパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
23	木	ごはん	デミグラスハンバーグ きのごソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	320	11.2	鶏肉 豚肉 青海苔	ごめ 植物油脂 じゃがいも マカロニ	ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ピーマン 人参 コーン グリンピース りんご
24	金	鶏ごぼうごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 さつまいも煮 わかめサラダ 黄桃	320	11.5	鶏肉 油揚げ ひじき わかめ まぐろ	ごめ 植物油脂 白滝 ごま さつまいも	ごぼう たけのこ 人参 コーン インゲン 玉ねぎ キャベツ 黄桃
27	月	赤米	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんと 小松菜のおひたし りんご	370	1.6	たら 豆腐 豚肉 青海苔	ごめ 植物油脂 赤米 ごま	キャベツ 人参 こまつな りんご
28	火	ごはん	コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 大豆とこんにゃくの煮物 バイン	364	12.3	豚肉 大豆	ごめ 植物油脂 じゃがいも こんにゃく	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ バイン
29	水	茶飯	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ピーマンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉	ごめ 植物油脂 じゃがいも	いんげん 人参 みかん ピーマン コーン
30	木	海苔ごはん	ハムカツ マカロニケチャップソテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	357	12.1	海苔 鶏肉 豚肉	ごめ 植物油脂 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃
31	金	鮭わかめごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ みかん	355	14.4	さけ わかめ 豚肉 青海苔 すり身	ごめ 植物油脂 白滝	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 みかん

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。
※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを畜めます。
※ 一部原料はえび、かにが混ざる場合がございます。
※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内
人参 (熊本・鹿児島)、キャベツ (愛知)、玉ねぎ (北海道)、じゃがいも (北海道)
小松菜・ほうれん草 (熊本)、鶏肉 (ブラジル)、豚肉・牛肉 (オーストラリア)、魚類 (欧州、ニュージーランド、チリ)、お米 (国内産)