

2017年



# 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						
2	さわらのエスカベッシュ 切干大根煮 しゅうまいカレー風 オクラと塩昆布の和え物	3	揚げ鶏のねぎソース 大根の胡麻味噌かけ マッシュポテト 人参サラダ	4	山菜ごはん 牛肉のすき煮 さつま芋の天ぷら 人参の甘煮 青菜の辛子和え	5	麻婆豆腐 肉じゃが煮 しゅうまい揚げ 青菜の胡麻味噌和え	6	鮭のバター醤油焼き がんもとオクラの旨煮 フルーツきんとん 人参ナムル	7	ポークケチャップ炒め 厚揚げとねぎの旨煮 ジャーマンポテト 山芋の酢の物
熱量 603Kcal たんぱく質 24.6g 塩分 2.7g	熱量 604Kcal たんぱく質 19.6g 塩分 3.1g	熱量 596Kcal たんぱく質 18.9g 塩分 2.5g	熱量 599Kcal たんぱく質 19.4g 塩分 2.5g	熱量 588Kcal たんぱく質 26.4g 塩分 2.9g	熱量 601Kcal たんぱく質 20.7g 塩分 3.1g						
9	高菜チャーハン じゃが芋と鶏肉の旨煮 水餃子 こんにゃくのピリ辛炒め 胡瓜の生姜酢	10	メンチカツ 大根のそぼろかけ スパゲティナポリタン 青菜とコーンのお浸し	11	さんまの塩焼き さつま揚げの生姜煮 なめこおろし 蟹かまの酢の物	12	豚肉と茸のオイスター炒め がんもと玉子の旨煮 こぶさいも キャベツの甘酢漬	13	栗ごはん 炒り鶏煮 しゅうまい蒸し 昆布豆 青菜のおかか和え	14	肉団子の茸あんかけ 高野豆腐と人参の含め煮 いんげんの胡麻味噌和え もやし中華和え
熱量 594Kcal たんぱく質 13.9g 塩分 3.9g	熱量 594Kcal たんぱく質 17.4g 塩分 3.3g	熱量 604Kcal たんぱく質 23.1g 塩分 3.9g	熱量 606Kcal たんぱく質 24.6g 塩分 2.6g	熱量 606Kcal たんぱく質 17.7g 塩分 3.4g	熱量 597Kcal たんぱく質 20.9g 塩分 3.7g						
16	豚肉の生姜焼き ぜんまい煮 揚げ茄子の味噌かけ 大根サラダ	17	鶏ごぼうごはん がんもと車麩の炊き合わせ 磯辺揚げ ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え	18	コロケ 豚肉と白滝のきんぴら サラスパサラダ もやしとにらのお浸し	19	ぶりの照り焼き 南瓜煮 高野豆腐の含め煮 小松菜と油揚げの煮浸し	20	鶏肉の照り焼き 五目ひじき煮 ポテトサラダ オクラと胡瓜のおかか和え	21	わかめご飯 たららのフライ 大根とあさりの煮物 煮豆(金時豆) 青梗菜の蟹かまあんかけ
熱量 602Kcal たんぱく質 21.6g 塩分 3.2g	熱量 592Kcal たんぱく質 22.1g 塩分 1.7g	熱量 601Kcal たんぱく質 16.5g 塩分 2.9g	熱量 602Kcal たんぱく質 23.9g 塩分 3.3g	熱量 591Kcal たんぱく質 23.5g 塩分 4.1g	熱量 595Kcal たんぱく質 19.9g 塩分 2.8g						
23	揚げ豆腐の茸あんかけ 大根のべっこう煮 南瓜サラダ 春雨の中華和え	24	かじきまぐろの照り焼き 厚揚げとさつま揚げの旨煮 マカロニサラダ わかめと蒲鉾の生姜酢和え	25	ミックスフライ(イカ&エビ) 南瓜のそぼろかけ 椎茸昆布 春雨の酢の物	26	ハヤシライス ピーマンとじゃこのきんぴら コールスローサラダ らっきょう、福神漬	27	麻婆茄子 じゃが芋の染め煮 野菜たっぷりビーフン もやしと油揚げのポン酢	28	白身魚の香味野菜のせ さつま揚げとこんにゃくの煮物 さつま芋のりんご煮 茸とわかめの和風サラダ
熱量 601Kcal たんぱく質 16.5g 塩分 3.6g	熱量 589Kcal たんぱく質 33.1g 塩分 4.1g	熱量 599Kcal たんぱく質 17.3g 塩分 4.3g	熱量 620Kcal たんぱく質 18.9g 塩分 3.3g	熱量 589Kcal たんぱく質 15.7g 塩分 3.6g	熱量 583Kcal たんぱく質 26.8g 塩分 3.6g						
30	ヒレカツ煮 車麩の卵とし サラスパソーテー 味付けひじきサラダ	31	茸ごはん チキンチーズ大葉巻き揚げ 大根と鶏しんじょうの煮合わせ 人参のグラッセ ねぎと蒲鉾のぬた和え								
熱量 592Kcal たんぱく質 22.4g 塩分 4.6g	熱量 609Kcal たんぱく質 26.1g 塩分 4.1g										

お知らせ 日毎に秋の訪れを感じるこの頃です。  
 台風や長雨の自然災害の影響で農作物の被害が懸念されます。  
 秋晴れには散歩やお出かけをして冬に備えての体力作りを！

☆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。