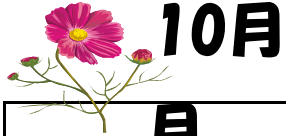
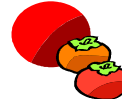


2018年



10月

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					
1	麻婆茄子 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ キャベツの甘酢漬け	2	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	3	カニクリームコロッケ 豚肉と白滝のきんぴら こぶさいも 春雨の中華和え	4	焼き魚(さんま) さつま揚げの生姜煮 なめこおろし オクラと胡瓜のおかか和え	5	豆腐野菜ハンバーグの 茸しソースかけ 豚大根 タラモサラダ 胡瓜のスタミナ漬け	6	高菜チャーハン がんもとオクラの旨煮 しゅうまい揚げ こんにゃくのピリ辛炒り煮 山芋の酢の物
熱量 590Kcal たんぱく質 15.6g 塩分 3.3g		熱量 596Kcal たんぱく質 18.9g 塩分 2.5g	熱量 603Kcal たんぱく質 15.1g 塩分 2.7g	熱量 596Kcal たんぱく質 22.8g 塩分 3.6g	熱量 601Kcal たんぱく質 20.4g 塩分 3.5g	熱量 595Kcal たんぱく質 14.7g 塩分 3.3g					
8	ポークケチャップ炒め 切干大根煮 サラスパサラダ 玉ねぎのなめこ和え	9	鮭のバター醤油焼き じゃが芋と鶏肉の旨煮 ソース焼きそば 茸とわかめのお浸し	10	肉団子の茸あんかけ 高野豆腐の含め煮 人参の甘煮 大根サラダ	11	茸とそばろの混ぜご飯 大根とさつま揚げの煮物 水餃子 こぶさいも ねぎと蒲鉾のぬた和え	12	揚げ鶏のねぎソース 五目ひじき煮 いんげんの胡麻味噌和え もやし中華和え	13	ぶりの照り焼き 南瓜煮 揚げ茄子の煮浸し 青菜と蟹かまのお浸し
熱量 590Kcal たんぱく質 19.7g 塩分 3.7g		熱量 600Kcal たんぱく質 28.9g 塩分 4.4g	熱量 589Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 4.1g	熱量 600Kcal たんぱく質 21.4g 塩分 3.1g	熱量 592Kcal たんぱく質 23.1g 塩分 3.2g	熱量 598Kcal たんぱく質 21.8g 塩分 3.5g					
15	深川飯 チキンチーズ大葉巻き 大根のそぼろかけ 肉団子の照り煮 青菜のおかか和え	16	豚肉と舞茸の甘辛煮 高野豆腐と南瓜の煮合わせ サラスパソテー もやしとニラのお浸し	17	白身魚(フリッター)の エスカベッシュ 肉じゃが煮 昆布豆 人参ともやしのナムル	18	あっさり和風麻婆豆腐 がんもと青菜の煮合わせ ポテトフライ 春雨の酢の物	19	栗ごはん 炒り鶏煮 しゅうまい蒸し 厚焼き玉子 蟹かまの酢の物	20	豚肉の生姜焼き 車麩の卵とし フルーツきんとん キャベツと茸の辛子和え
熱量 605Kcal たんぱく質 30.3g 塩分 3.4g		熱量 599Kcal たんぱく質 21.2g 塩分 3.1g	熱量 601Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 3.6g	熱量 597Kcal たんぱく質 18.7g 塩分 3.4g	熱量 599Kcal たんぱく質 17.9g 塩分 2.9g	熱量 605Kcal たんぱく質 21.1g 塩分 3.3g					
22	さばの味噌煮 さつま揚げの旨煮 浸し豆 大根なます	23	メンチカツ 大根とあさりの煮物 南瓜サラダ 青菜ともやしのナムル	24	ハヤシライス エリンギと蒟蒻のピリ辛煮 コーンのバター炒め らっきょう、福神漬け	25	豚肉の南蛮炒め じゃが芋の染め煮 揚げ茄子の味噌かけ 味付けひじきサラダ	26	鯖の香味焼き ぜんまい煮 煮豆(金時豆) 人参サラダ	27	コロッケ 五目きんぴら煮 スパゲティナポリタン ブロッコリーの卵和え
熱量 590Kcal たんぱく質 27.5g 塩分 3.7g		熱量 602Kcal たんぱく質 17.7g 塩分 3.5g	熱量 619Kcal たんぱく質 17.4g 塩分 2.8g	熱量 595Kcal たんぱく質 17.9g 塩分 3.7g	熱量 594Kcal たんぱく質 24.7g 塩分 3.1g	熱量 602Kcal たんぱく質 14.1g 塩分 3.2g					
29	カレーライス 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、福神漬け	30	豚しゃぶのポン酢かけ さつま揚げのすき煮 さつま芋のりんご煮 胡瓜の生姜酢	31	かじきまぐろの照り焼き 厚揚げとおくらのそぼろ煮 しゅうまい揚げ ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え						
熱量 608Kcal たんぱく質 18.4g 塩分 3.7g		熱量 601Kcal たんぱく質 22.6g 塩分 3.5g	熱量 600Kcal たんぱく質 32.4g 塩分 2.8g								

お知らせ 日毎に秋の訪れを感じるこの頃です。
 地震や局地的豪雨が日本列島を襲い被害が起きています。
 安心して暮らせる毎日が続く事を願っております。

☆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。