

2018年



11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 肉団子の酢豚 高野豆腐の含め煮 いんげんの胡麻味噌和え 大根サラダ 熱量 590Kcal たんぱく質 17.1g 塩分 3.3g	2 五目ごはん 牛肉のすき煮 さつまいもの甘露煮 人参の甘煮 青菜の辛子和え 熱量 600Kcal たんぱく質 19.2g 塩分 3.2g	3 鶏肉の梅肉包み揚げ 南瓜煮 マカロニサラダ 春雨の中華和え 熱量 593Kcal たんぱく質 23.4g 塩分 3.2g
5 さわらの香味焼き ぜんまい煮 南瓜サラダ 春雨の梅風味和え 熱量 598Kcal たんぱく質 23.7g 塩分 3.1g	6 メンチカツ 五目ひじき煮 スパゲティペペロンチーニ 蟹かまの酢の物 熱量 593Kcal たんぱく質 16.9g 塩分 3.5g	7 茸ごはん 牛肉と白滝のきんぴら さつま揚げと椎茸の旨煮 厚焼き玉子 ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え 熱量 588Kcal たんぱく質 23.1g 塩分 2.5g	8 チキンとトマトソースかけ 大根とあさりの煮物 野菜たっぷりビーフン プロッコリーとりんごのサラダ 熱量 604Kcal たんぱく質 27.3g 塩分 3.1g	9 ぶりの照り焼き 肉じゃが煮 昆布豆 なめこおろし 熱量 598Kcal たんぱく質 24.5g 塩分 3.4g	10 揚げ豆腐の肉あんかけ 大根のべっこう煮 ポテトサラダ 青菜の胡麻味噌和え 熱量 600Kcal たんぱく質 17.1g 塩分 2.8g
12 ハヤシライス 茸のマリネ コーンのバター炒め らっきょう、福神漬け 熱量 601Kcal たんぱく質 16.4g 塩分 2.7g	13 豚肉の生姜焼き ごぼうのきんぴら煮 揚げ茄子の煮浸し 春雨の酢の物 熱量 601Kcal たんぱく質 18.4g 塩分 3.4g	14 鮭の照り焼き 切干大根煮 ポテトフライ ねぎと蒲鉾のぬた和え 熱量 595Kcal たんぱく質 25.9g 塩分 3.7g	15 わかめご飯 つくねと車麩の煮物 竹輪の磯辺揚げ 人参の甘煮 キャベツと茸の辛子和え 熱量 601Kcal たんぱく質 18.4g 塩分 3.9g	16 コロッケ 肉みそ大根煮 サラスパサラダ もやしとニラのナムル 熱量 603Kcal たんぱく質 15.3g 塩分 3.5g	17 白身魚の香味野菜のせ 厚揚げとねぎの旨煮 サラスパソテー 胡瓜の生姜酢 熱量 594Kcal たんぱく質 26.9g 塩分 3g
19 肉団子の野菜炒め ひじきと枝豆の炒め煮 こふきいも 人参のナムル 熱量 596Kcal たんぱく質 15.6g 塩分 3.2g	20 ひじきご飯 チキンチーズ大葉巻き マッシュポテト 浸し豆 大根なます 熱量 590Kcal たんぱく質 26.7g 塩分 1.8g	21 豆腐野菜ハンバーグの茸ソース 車麩の卵とし フルーツきんとん 人参サラダ 熱量 610Kcal たんぱく質 17.9g 塩分 3.6g	22 かじきまぐろのカレー風味焼き さつま揚げの旨煮 煮豆(金時豆) 青梗菜の蟹かまあんかけ 熱量 599Kcal たんぱく質 32.3g 塩分 4g	23 茹で豚のねぎ油かけ たけのこと椎茸の煮物 水餃子 しめじとわかめのお浸し 熱量 602Kcal たんぱく質 19.7g 塩分 3.7g	24 カツカレー エリンギとこんにゃくのピリ辛 コールスローサラダ らっきょう、福神漬け 熱量 622Kcal たんぱく質 20.5g 塩分 3.2g
26 焼き餃子 がんと青菜の煮合わせ ソース焼きそば 胡瓜もみ 熱量 606Kcal たんぱく質 18.2g 塩分 4.1g	27 焼き魚(ほっけ) 里芋の鶏そぼろ煮 しゅうまい揚げ 青菜と油揚げのお浸し 熱量 601Kcal たんぱく質 25.2g 塩分 3.6g	28 チンジャオロース じゃが芋の染め煮 竹輪のカレー揚げ もやしとさつま揚げのポン酢 熱量 596Kcal たんぱく質 22.6g 塩分 4.3g	29 鶏ごぼうご飯 厚揚げと人参のそぼろ煮 肉団子の照り煮 厚焼き玉子 青菜のおかか和え 熱量 592Kcal たんぱく質 24.6g 塩分 1.8g	30 麻婆豆腐 がんとさつま揚げの旨煮 さつま芋の天ぷら 青菜ともやしのナムル 熱量 603Kcal たんぱく質 21.1g 塩分 3.4g	

お知らせ 秋も深まり紅葉の便りがきかれます。
冬の訪れと共に暖かい食べ物が嬉しい季節になりました。
インフルエンザの予防注射や冬支度を早めにしましょう。

☆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。