

2018年



12月 昼食 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
				<p>1 鮭のバター醤油焼き つくねと車麩の煮物 さつま芋のりんご煮 玉ねぎのなめこ和え</p> <p>熱量 599Kcal たんぱく質 27.2g 塩分 3.5g</p>	
<p>3 豚しゃぶの胡麻ソースかけ ごぼうのきんぴら煮 青菜のスパゲティ もやしと油揚げのポン酢</p> <p>熱量 598Kcal たんぱく質 20.0g 塩分 2.9g</p>	<p>4 菜めし 鶏肉の梅肉包み揚げ 南瓜煮 サラスパサラダ 大根なます</p> <p>熱量 604Kcal たんぱく質 23.3g 塩分 2.2g</p>	<p>5 メンチカツ ぜんまい煮 人参サラダ 青梗菜の蟹かまあんかけ</p> <p>熱量 599Kcal たんぱく質 17.4g 塩分 3.8g</p>	<p>6 さわらの柚子味噌焼き 豚肉とれんこんの炒め煮 昆布豆 大根と柿の甘酢</p> <p>熱量 596Kcal たんぱく質 26.1g 塩分 2.6g</p>	<p>7 ヒシかつ煮 車麩の卵とし マカロニサラダ 春菊と蟹かまのお浸し</p> <p>熱量 587Kcal たんぱく質 21.5g 塩分 3.8g</p>	<p>8 茸とそぼろの混ぜごはん がんもと青菜の煮合わせ さつま芋の天ぷら こんにゃくのピリ辛炒り煮 人参ともやしのナムル</p> <p>熱量 599Kcal たんぱく質 19.2g 塩分 2.8g</p>
<p>10 カニクリームコロッケ 炒り鶏煮 厚焼き玉子 蟹かまの酢の物</p> <p>熱量 599Kcal たんぱく質 17.2g 塩分 3.3g</p>	<p>11 魚のフリッターの甘酢かけ 大根のべっこう煮 フルーツきんとん 春雨の中華和え</p> <p>熱量 599Kcal たんぱく質 16.8g 塩分 2.9g</p>	<p>12 カレーライス コーンのバター炒め こんにゃくの炒り煮 らっきょう、福神漬</p> <p>熱量 613Kcal たんぱく質 17.1g 塩分 3.1g</p>	<p>13 豚肉の生姜焼き 切干大根煮 ポテトサラダ もやしとにらのお浸し</p> <p>熱量 605Kcal たんぱく質 20.6g 塩分 3.5g</p>	<p>14 麻婆豆腐 塩鶏じゃが煮 しゅうまい揚げ 青菜の辛子和え</p> <p>熱量 599Kcal たんぱく質 19.7g 塩分 2.5g</p>	<p>15 赤魚鯛の粕漬け焼き さつま揚げと玉子の旨煮 水餃子 青梗菜と蟹かまのお浸し</p> <p>熱量 596Kcal たんぱく質 30.7g 塩分 4.1g</p>
<p>17 かやくご飯 大根とがんもの旨煮 竹輪の磯辺揚げ 浸し豆 ねぎと蒲鉾のぬた和え</p> <p>熱量 601Kcal たんぱく質 22.3g 塩分 3.5g</p>	<p>18 揚げ鶏のねぎソース 高野豆腐の含め煮 サラスパソテー 味付けひじきサラダ</p> <p>熱量 611Kcal たんぱく質 22.1g 塩分 3.2g</p>	<p>19 さわらの西京焼き 蓮根のきんぴら煮 昆布豆の五色煮 柿の白和え</p> <p>熱量 600Kcal たんぱく質 26.0g 塩分 3.2g</p>	<p>20 豆腐ハンバーグのデミソースかけ 五目ひじき煮 ビーファン炒め 青菜とコーンのお浸し</p> <p>熱量 589Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 3.5g</p>	<p>21 白身魚の南蛮漬け さつま揚げのすき煮 人参の甘煮 ささみと胡瓜のピリ辛</p> <p>熱量 597Kcal たんぱく質 30.9g 塩分 4.5g</p>	<p>22 ホイコーロー じゃが芋の染め煮 肉団子の照り煮 青菜ともやしのナムル</p> <p>熱量 586Kcal たんぱく質 18.3g 塩分 3.9g</p>
<p>24 鶏肉の照り焼き&玉ねぎソテー スパゲティナポリタン マッシュポテト ブロッコリーの卵和え</p> <p>熱量 610Kcal たんぱく質 24.1g 塩分 3.1g</p>	<p>25 焼き餃子 豚肉と白滝のきんぴら ソース焼きそば 青菜のおかか和え</p> <p>熱量 596Kcal たんぱく質 17.5g 塩分 2.9g</p>	<p>26 牛肉のすき煮 大根とあさりの煮物 南瓜サラダ 春雨の酢の物</p> <p>熱量 601Kcal たんぱく質 20.0g 塩分 4.0g</p>	<p>27 鮭ごはん チキンチーズ大葉巻き しゅうまい蒸し こぶきいも キャベツの甘酢漬</p> <p>熱量 608Kcal たんぱく質 30.7g 塩分 1.6g</p>	<p>28 コロッケ ひじきと枝豆の炒め煮 煮豆(金時豆) 大根サラダ</p> <p>熱量 593Kcal たんぱく質 12.5g 塩分</p>	<p>29 かじきまぐろの照り焼き 里芋のそぼろ煮 水餃子 青菜と蟹かまのお浸し</p> <p>熱量 597Kcal たんぱく質 32.5g 塩分 3.5g</p>
<p>31 休み</p>	<p>お知らせ 師走に入り年の瀬が近くなりました。 12月から昼食用、夕食用の献立が別々につくられます。皆様のご利用を心からお待ち申しあげます。 来年も良い年でありますようお願いいたします。</p> <p>☆材料仕入れの事情により献立変更する場合がございます。 予めご了承下さい。 ☆食中毒予防の為お弁当は必ず当日中にお召し上がり下さい。</p>				

