

2018年



12月 夕食 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
---	---	---	---	---	---



1	豆腐ハンバーグおろしソース 五目ひじき煮 スパゲッティナポリタン 茸と春菊の煮浸し
	熱量 588Kcal たんぱく質 20.1g 塩分 3.8g

3	白身魚の南蛮づけ さつま揚げのすき煮 人参の甘煮 ささみときゅうりのピリ辛	4	揚げ豆腐の肉あんかけ ツナ入り切干大根煮 カレー風味のポテトサラダ 青菜の胡麻味噌和え	5	わかめご飯 しゅうまい 竹輪と長ネギの卵とじ サラスパソテー 柿の白和え	6	チキンのトマトソースかけ 大根とあさりの煮物 野菜たっぷりビーフン 小松菜のツナ和え	7	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 切干大根のサラダ	8	ぶりの照り焼き 蓮根のきんぴら 南瓜のサラダ キャベツの甘酢漬け
熱量 597Kcal たんぱく質 30.9g 塩分 4.2g	熱量 596Kcal たんぱく質 17.3g 塩分 3.2g	熱量 602Kcal たんぱく質 18.4g 塩分 2.8g	熱量 597Kcal たんぱく質 29g 塩分 3.3g	熱量 592Kcal たんぱく質 17.2g 塩分 3.3g	熱量 607Kcal たんぱく質 20g 塩分 3g						
10	山菜ごはん 牛肉のすき煮 スパゲッティペペロンチーニ 人参のナムル 胡瓜としらすの酢の物	11	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	12	かじまぐろのカレー風味焼き 大根のそぼろかけ さつま芋とベーコンのサラダ 青菜の胡麻和え	13	焼き餃子 がんもと青菜の煮合わせ ソース焼きそば 胡瓜もみ	14	鯖の文化干し 厚揚げとオクラのそぼろかけ 人参の甘煮 春雨と錦糸卵のサラダ	15	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 胡瓜の生姜酢
熱量 592Kcal たんぱく質 19.4g 塩分 2.3g	熱量 596Kcal たんぱく質 22.6g 塩分 4.3g	熱量 597Kcal たんぱく質 28.7g 塩分 3.3g	熱量 606Kcal たんぱく質 18.2g 塩分 4.1g	熱量 609Kcal たんぱく質 25.9g 塩分 3.9g	熱量 568Kcal たんぱく質 26.2g 塩分 2.2g						
17	コロック ひじきと枝豆の炒め煮 煮豆(金時豆) 大根サラダ	18	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	19	豚しゃぶの胡麻ソースかけ ごぼうのきんぴら煮 青菜のスパゲッティ もやしと油揚げのポン酢	20	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	21	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	22	さわらの柚子味噌焼き 豚肉とれんこんの炒め煮 椎茸昆布 大根と柿の甘酢
熱量 593Kcal たんぱく質 12.5g 塩分 2.7g	熱量 599Kcal たんぱく質 27.7g 塩分 3.5g	熱量 598Kcal たんぱく質 20g 塩分 2.9g	熱量 604Kcal たんぱく質 23.3g 塩分 2.2g	熱量 599Kcal たんぱく質 17.4g 塩分 3.8g	熱量 596Kcal たんぱく質 26.1g 塩分 2.9g						
24	ヒシかつ煮 車麩の卵とじ マカロニサラダ 春菊と蟹かまのお浸し	25	茸とそぼろの混ぜご飯 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め煮 人参ともやしのナムル	26	カニクリームコロック 炒り鶏煮 厚焼きたまご 蟹かまの酢の物	27	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	28	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、福神漬け	29	豚肉の生姜焼き 切干大根煮 ポテトサラダ もやしとニラのお浸し
熱量 587Kcal たんぱく質 21.5g 塩分 3.8g	熱量 599Kcal たんぱく質 19.2g 塩分 2.8g	熱量 599Kcal たんぱく質 17.2g 塩分 3.3g	熱量 599Kcal たんぱく質 16.8g 塩分 2.9g	熱量 613Kcal たんぱく質 17.1g 塩分 3.5g	熱量 605Kcal たんぱく質 20.6g 塩分 2.1g						

31	年越しそば 天ぷら 野菜の炊き合わせ 酢の物
----	---------------------------------

お知らせ 平成最後の師走です。
 来年はどんな年になるのでしょうか。楽しみですね。
 12月からスタートしました夕食用の献立です。



☆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。

