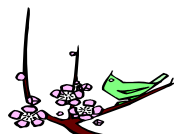


2018年

2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	
				<b>1</b> コロック さつま揚げと筍の煮合わせ サラスパサラダ 胡瓜の生姜酢	<b>2</b> 茸とそばの混ぜご飯 大根とあさりの煮物 白和え 厚焼き玉子 いんげんの胡麻味噌和え	<b>3</b> 豚肉の生姜焼き 車麩の卵とし 野菜たっぷりビーフン 小松菜と油揚げの煮浸し
				熱量 599Kcal たんぱく質 17.6g 塩分 4g	熱量 596Kcal たんぱく質 23.3g 塩分 2.6g	熱量 594Kcal たんぱく質 23g 塩分 3.2g
<b>5</b> 白身魚の香味野菜のせ 切干大根煮 マカロニサラダ 青菜の辛子和え	<b>6</b> 麻婆豆腐 豚肉と蓮根の味噌炒め フルーツきんとん 春雨の酢の物	<b>7</b> カレーライス 茸のマリネ コーンのバター炒め らっきょう、福神漬け	<b>8</b> 八宝菜 じゃが芋の染め煮 昆布豆 もやしとニラのお浸し	<b>9</b> ぶりの照り焼き 白菜と挽肉の旨煮 煮豆(金時豆) なめこおろし	<b>10</b> 揚げ豆腐の茸あんかけ さつま揚げのすき煮 水餃子 人参ともやしのナムル	
熱量 602Kcal たんぱく質 26.4g 塩分 3.3g	熱量 603Kcal たんぱく質 16.4g 塩分 2.7g	熱量 622Kcal たんぱく質 17.8g 塩分 3.1g	熱量 603Kcal たんぱく質 16.5g 塩分 4.5g	熱量 596Kcal たんぱく質 22.5g 塩分 2.6g	熱量 601Kcal たんぱく質 18.5g 塩分 4.4g	
<b>12</b> ひじきご飯 たらのフライ 南瓜煮 こんにゃくのピリ辛炒め ねぎと蒲鉾のぬた和え	<b>13</b> 照り焼きチキンと 玉ねぎのソテー 五目ひじき煮 ポテトサラダ 茸と春菊の煮浸し	<b>14</b> 焼き魚(ほっけ) 肉じゃが煮 竹輪のカレー揚げ 青梗菜と蟹かまのあんかけ	<b>15</b> 茸ごはん 牛肉のすき煮 しゅうまい蒸し 人参の甘煮 大根なます	<b>16</b> 揚げ鶏のみぞれかけ 里芋とこんにゃくの土佐煮 椎茸昆布 人参サラダ	<b>17</b> 赤魚鯛の粕漬け焼き がんもと玉子の旨煮 さつま芋の天ぷら 青菜とコーンのお浸し	
熱量 605Kcal たんぱく質 18.4g 塩分 3g	熱量 595Kcal たんぱく質 23.5g 塩分 3g	熱量 599Kcal たんぱく質 28.2g 塩分 4.5g	熱量 604Kcal たんぱく質 20.5g 塩分 2.9g	熱量 601Kcal たんぱく質 19.3g 塩分 3.9g	熱量 600Kcal たんぱく質 29.3g 塩分 2.8g	
<b>19</b> 肉団子の甘酢あんかけ 蓮根のきんぴら こぶきいも キャベツと茸の辛子和え	<b>20</b> 菜飯 高野豆腐の炊き合わせ 磯辺揚げ しめじとわかめの和風サラダ	<b>21</b> 豚肉と茸のオイスター炒め 厚揚げと里芋の旨煮 もやしといんげんの胡麻味噌和え 春雨の中華和え	<b>22</b> 鮭の照り焼き 筑前煮 厚焼き玉子 ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え	<b>23</b> メンチカツ ぜんまい煮 もやしのカレー炒め 大根サラダ	<b>24</b> 五目ごはん さつま揚げの吹き寄せ煮 しゅうまい揚げ もやしと油揚げのポン酢	
熱量 590Kcal たんぱく質 14.4g 塩分 3.4g	熱量 600Kcal たんぱく質 23.3g 塩分 3g	熱量 603Kcal たんぱく質 21.7g 塩分 2.6g	熱量 605Kcal たんぱく質 29.6g 塩分 3.1g	熱量 602Kcal たんぱく質 18.2g 塩分 3.6g	熱量 599Kcal たんぱく質 20.1g 塩分 3.4g	
<b>26</b> 豚しゃぶのねぎ油かけ 大根のべっこう煮 ソース焼きそば 人参のナムル	<b>27</b> さわらの柚子味噌焼き がんもと青菜の煮合わせ 厚焼き玉子 山芋の酢の物	<b>28</b> 豆腐野菜ハンバーグの おろしかけ 大根と玉子の旨煮 南瓜サラダ キャベツの甘酢漬け				
熱量 598Kcal たんぱく質 18.1g 塩分 2.4g	熱量 603Kcal たんぱく質 28.7g 塩分 3.1g	熱量 609Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 2.2g				

お知らせ 寒中お見舞い申し上げます。  
寒波の影響で関東では降雪による交通機関の乱れが懸念されますのでお弁当のお届けにも影響が出るおそれがあります。

☆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。