

2018年



3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 チキンのトマトソースかけ じゃが芋の染め煮 スパゲティ (ペペロンチーニ) 白菜と油揚げの煮浸し 熱量 599Kcal たんぱく質 22.3g 塩分 3.7g | 2 かじきまぐろのカレー風味焼き 里芋の鶏そぼろ煮 白和え 人参ともやしのナムル 熱量 601Kcal たんぱく質 31.3g 塩分 3.4g | 3 ちらし寿司 牛肉のすき煮 ジャーマンポテト 人参の甘煮 いんげんの胡麻味噌和え 熱量 604Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 3.8g |
| 5 肉団子の野菜炒め がんもと南瓜の煮合わせ 厚焼き玉子 もやしとニラのお浸し 熱量 604Kcal たんぱく質 19.5g 塩分 3.6g | 6 カツカレー 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 635Kcal たんぱく質 21.1g 塩分 2.7g | 7 酢豚 高野豆腐の含め煮 昆布豆 青梗菜の蟹かまあんかけ 熱量 593Kcal たんぱく質 23.8g 塩分 4.1g | 8 ぶりの照り焼き 大根のそぼろかけ 竹輪の磯辺揚げ 玉ねぎのなめこ和え 熱量 600Kcal たんぱく質 24.8g 塩分 3.7g | 9 あっさり和風麻婆豆腐 さつま揚げと玉子の旨煮 さつま芋の天ぷら 胡瓜の生姜酢 熱量 588Kcal たんぱく質 21.7g 塩分 3.7g | 10 鶏ごぼうごはん がんもと車麩の煮合わせ しゅうまい蒸し 厚焼き玉子 キャベツと茸の辛子和え 熱量 604Kcal たんぱく質 23.9g 塩分 1.8g | |
| 12 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 ポテトフライ 人参ナムル 熱量 598Kcal たんぱく質 19.2g 塩分 3.3g | 13 さばの味噌煮 カレー肉じゃが煮 いんげん甘辛炒め煮 大根なます 熱量 597Kcal たんぱく質 25.8g 塩分 3.4g | 14 揚げ豆腐の肉あんかけ たけのこと椎茸の煮物 フルーツきんとん ササミと胡瓜のピリ辛 熱量 588Kcal たんぱく質 17.7g 塩分 2.9g | 15 豚しゃぶのおろし添え 車麩の卵とし 南瓜サラダ 青菜の胡麻味噌和え 熱量 597Kcal たんぱく質 19.6g 塩分 3.2g | 16 ひじきと茸の炊き込みご飯 ササミしそ巻フライ 大根の胡麻味噌かけ こふきいも 春雨の酢の物 熱量 598Kcal たんぱく質 24.3g 塩分 2.2g | 17 コロッケ 豚肉と白滝のきんぴら マカロニサラダ 青菜の辛子和え 熱量 598Kcal たんぱく質 15.7g 塩分 2.9g | |
| 19 さわらの西京焼き 大根とあさりの煮物 水餃子 青菜とコーンのお浸し 熱量 588Kcal たんぱく質 26.5g 塩分 3.6g | 20 鶏肉の梅肉包み揚げ 蓮根とさつま揚げの炒り煮 サラスパサラダ 春雨の中華和え 熱量 596Kcal たんぱく質 25.8g 塩分 3.8g | 21 山菜ごはん メンチカツ 切干大根煮 人参のグラッセ ねぎと蒲鉾のぬた和え 熱量 589Kcal たんぱく質 15.3g 塩分 3.1g | 22 焼き餃子 豚肉とれんこんの味噌炒め ビーフン炒め 青菜のおかか和え 熱量 599Kcal たんぱく質 15.3g 塩分 3.1g | 23 鮭の照り焼き 塩鶏じゃが煮 肉団子の甘辛煮 もやしとニラのナムル 熱量 598Kcal たんぱく質 27.9g 塩分 3.8g | 24 豚肉と舞茸の甘辛煮 さつま揚げと里芋の旨煮 もやしのカレー炒め 人参サラダ 熱量 595Kcal たんぱく質 22.5g 塩分 3.8g | |
| 26 ハヤシライス 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 熱量 630Kcal たんぱく質 19.9g 塩分 2.9g | 27 しゅうまい 厚揚げと豚肉の旨煮 こふきいも 味付けひじきサラダ 熱量 593Kcal たんぱく質 19.8g 塩分 3.3g | 28 白身魚の香味野菜のせ ぜんまい煮 タラモサラダ 小松菜と油揚げの煮浸し 熱量 600Kcal たんぱく質 27.9g 塩分 3.1g | 29 チンジャオロース ひじきとあさりの生姜煮 しゅうまい揚げ しめじとわかめの和風サラダ 熱量 601Kcal たんぱく質 23.4g 塩分 4.0g | 30 深川飯 さつま揚げの吹き寄せ煮 煮豆 (金時豆) 厚焼き玉子 ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え 熱量 608Kcal たんぱく質 22.9g 塩分 2.8g | 31 豆腐野菜ハンバーグの 茸ソースかけ 蓮根とこんにゃくのきんぴら サラスパソテー 大根サラダ 熱量 595Kcal たんぱく質 18.6g 塩分 3.6g | |

お知らせ 三寒四温を繰り返して春が近づいてきます。
 3月11, 12日は東北の復興支援のバザーが開催されます。
 今年も盛り沢山の内容ですので、是非お出かけ下さいませ。

☆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。