

2018年



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	
2 しゅうまい 切干大根煮 揚げ茄子の煮浸し もやしと油揚げのポン酢	3 わかめご飯 がんもと鶏しんじょうの煮合わせ 竹輪のカレー揚げ エリンギとこんにやくのピリ辛煮 ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え	4 わらさの味噌焼き 大根のそぼろかけ 昆布豆の五色煮 新玉ねぎのなめこ和え	5 揚げ鶏のみぞれ和え あさりと春雨のオイスター炒め さつま芋のりんご煮 青菜とコーンの煮浸し	6 揚げ豆腐の甘酢あんかけ ぜんまい煮 南瓜サラダ 茸とわかめのお浸し	7 枝豆ごはん 野菜の炊き合わせ しゅうまい揚げ 胡瓜の生姜酢	
熱量 583Kcal たんぱく質 14.8g 塩分 3.4g	熱量 597Kcal たんぱく質 19.9g 塩分 3.3g	熱量 591Kcal たんぱく質 24.2g 塩分 4.1g	熱量 598Kcal たんぱく質 20.1g 塩分 2.6g	熱量 580Kcal たんぱく質 16.7g 塩分 3.5g	熱量 598Kcal たんぱく質 18.5g 塩分 3.2g	
9 白身魚のエスカベッシュ もやしと挽肉のピリ辛炒め 人参のグラッセ&こぶき芋 胡瓜のスタミナ漬	10 ホイコーロー じゃが芋の染め煮 ビーフン炒め 青菜ともやしのナムル	11 鮭ごはん さつま揚げの吹き寄せ煮 揚げ茄子の味噌かけ 菜の花と蟹かまのお浸し	12 メンチカツ 南瓜とオクラの煮物 サラスパソテー トマトサラダ	13 赤魚鯛の粕漬焼き がんもと青菜の煮合わせ フルーツきんとん 春雨の酢の物	14 茹で豚のねぎ油かけ 高野豆腐と南瓜の煮合わせ スパゲティペロンティーニ 味付けひじきサラダ	
熱量 590Kcal たんぱく質 18.3g 塩分 3.1g	熱量 592Kcal たんぱく質 17.8g 塩分 3.2g	熱量 603Kcal たんぱく質 25.8g 塩分 3.3g	熱量 603Kcal たんぱく質 14.6g 塩分 3.1g	熱量 594Kcal たんぱく質 25.7g 塩分 3.9g	熱量 605Kcal たんぱく質 19.9g 塩分 2.6g	
16 ひじきと茸の炊き込みご飯 チキンチーズ大葉巻き たけのこの煮物 サラスパサラダ 大根なます	17 焼き餃子 大根とあさりの煮物 タラモサラダ 春雨の中華和え	18 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 さつま芋の天ぷら 大根サラダ	19 かじきまぐろのカレー風味 がんもとさつま揚げの旨煮 なめこおろし もやしとニラのお浸し	20 ハヤシライス エリンギとわかめの和風サラダ 浸し豆 らっきょう、福神漬	21 豆腐野菜ハンバーグの おろしソースかけ 厚揚げとねぎの旨煮 煮豆(金時豆) いんげんの胡麻味噌和え	
熱量 600Kcal たんぱく質 25.7g 塩分 2.9g	熱量 591Kcal たんぱく質 17.6g 塩分 3.6g	熱量 589Kcal たんぱく質 20.3g 塩分 3.6g	熱量 604Kcal たんぱく質 34.6g 塩分 4.3g	熱量 602Kcal たんぱく質 18.8g 塩分 2.9g	熱量 602Kcal たんぱく質 19.3g 塩分 2.8g	
23 鶏肉の梅肉包み揚げ ひじきと枝豆の炒め煮 スパゲティナポリタン ブロッコリーとりんごのサラダ	24 さわらの香味焼き 厚揚げとオクラのそぼろ煮 さつま芋サラダ キャベツの甘酢漬	25 麻婆茄子 ゴーヤチャンプル ポテトサラダ 青菜の胡麻味噌和え	26 鶏ごぼうご飯 たららのフライ 五目きんぴら煮 こぶきいも オクラと胡瓜のおかか和え	27 ヒシかつ煮 大根とさつま揚げの煮物 ジャーマンポテト 人参ともやしのナムル	28 鮭の照り焼き 塩鶏じゃが煮 肉団子の甘辛煮 青梗菜の蟹かまあんかけ	
熱量 599Kcal たんぱく質 25.4g 塩分 3.3g	熱量 594Kcal たんぱく質 25.6g 塩分 2.8g	熱量 596Kcal たんぱく質 16.2g 塩分 3.4g	熱量 602Kcal たんぱく質 22.7g 塩分 1.7g	熱量 598Kcal たんぱく質 22.2g 塩分 3.9g	熱量 595Kcal たんぱく質 28.2g 塩分 4.1g	
30 みょうがご飯 牛肉と白滝のきんぴら しゅうまい蒸し 枝豆 ねぎと蒲鉾のぬた和え	31 コロッケ さつま揚げの生姜煮 マカロニサラダ ササミと胡瓜のピリ辛					
熱量 595Kcal たんぱく質 22.5g 塩分 3.7g	熱量 600Kcal たんぱく質 17.9g 塩分 3.2g					

お知らせ 梅雨、真っ只中の毎日で鬱陶しい日々が続きます。食中毒に気を付け、お弁当は必ずその日の内に召し上がって、体力をつけて元気で暑い夏を迎えましょう。

☆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。