

2018年



8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 鶏肉の香味ソース ひじきとあさりの生姜煮 ポテトフライ ブロッコリーのおかか和え 熱量 600Kcal たんぱく質 24.6g 塩分 3.6g	2 わらさの味噌焼き 大根と鶏しんじょうの煮合わせ こぶさいも 味付けひじきサラダ 熱量 605Kcal たんぱく質 21.2g 塩分 3.5g	3 あっさり和風麻婆豆腐 ツナじゃが煮 ソース焼きそば ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え 熱量 593Kcal たんぱく質 18.8g 塩分 3.6g	4 夏野菜カレー コーンのバター炒め エリンギとわかめの和風サラダ らっきょう、福神漬け 熱量 613Kcal たんぱく質 12.7g 塩分 2.6g
6 チンジャオロース 車麩の卵とし ポテトサラダ 春雨の中華和え 熱量 594Kcal たんぱく質 20.9g 塩分 3.7g	7 かじきまぐろの照り焼き 厚揚げと人参のそぼろ煮 揚げ茄子の味噌かけ もやしと油揚げのポン酢 熱量 586Kcal たんぱく質 32.7g 塩分 3.2g	8 コロッケ ゴーヤチャンプル スパゲティナポリタン トマトサラダ 熱量 583Kcal たんぱく質 14.6g 塩分 3.2g	9 深川飯 さつま揚げの吹き寄せ煮 肉団子の甘辛煮 エリンギとこんにゃくのピリ辛煮 青菜ともやしのナムル 熱量 589Kcal たんぱく質 21.6g 塩分 3.9g	10 豚肉と舞茸の甘辛煮 南瓜煮 竹輪のカレー揚げ キャベツの甘酢漬け 熱量 592Kcal たんぱく質 20.6g 塩分 3.2g	11 さわらの西京焼き 塩鶏じゃが煮 サラスパソテー 茸のマリネ 熱量 603Kcal たんぱく質 24.6g 塩分 2.7g
13 メンチカツ 大根のそぼろかけ 南瓜サラダ 胡瓜もみ 熱量 595Kcal たんぱく質 16.7g 塩分 3.9g	14 枝豆ごはん 高野豆腐の煮合わせ しゅうまい揚げ 青菜の胡麻味噌和え 熱量 589Kcal たんぱく質 18.6g 塩分 2.6g	15 さばの味噌煮 ぜんまい煮 フルーツきんとん 青菜と蟹かまのお浸し 熱量 584Kcal たんぱく質 23.5g 塩分 3.6g	16 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 サラスパサラダ 大根なます 熱量 588Kcal たんぱく質 20.5g 塩分 3.4g	17 グリンピースご飯 がんもの煮合わせ 人参サラダ 小松菜と油揚げの煮浸し 熱量 592Kcal たんぱく質 18.3g 塩分 2.5g	18 揚げ豆腐の肉あんかけ 大根とさつま揚げの旨煮 枝豆 春雨の酢の物 熱量 593Kcal たんぱく質 21.6g 塩分 4.2g
20 焼き魚(ほっけ) がんもと南瓜の煮合わせ 揚げ茄子の煮浸し なめこおろし 熱量 587Kcal たんぱく質 24.6g 塩分 3.5g	21 鶏肉の照り焼き&玉ねぎソテー 大根のべっこう煮 竹輪の磯辺揚げ 青菜とコーンのお浸し 熱量 591Kcal たんぱく質 25.4g 塩分 3.6g	22 ハヤシライス ウィナーのもやし炒め 浸し豆 らっきょう、福神漬け 熱量 617Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 2.9g	23 しゅうまい キャベツと厚揚げの味噌炒め 煮豆(金時豆) 大根サラダ 熱量 602Kcal たんぱく質 18.3g 塩分 3.2g	24 焼き鮭の香味ソース 切干大根煮 水餃子 山芋の酢の物 熱量 594Kcal たんぱく質 26.5g 塩分 3.6g	25 豚肉と茄子の味噌炒め がんもとオクラの煮物 昆布豆腐 青菜の辛子和え 熱量 594Kcal たんぱく質 24.6g 塩分 3.6g
27 茸とそぼろの混ぜご飯 チキンチーズ大葉巻き 大根とあさりの煮物 昆布佃煮 キャベツと油揚げのポン酢 熱量 594Kcal たんぱく質 32.6g 塩分 2.8g	28 肉団子の酢豚 高野豆腐のふくめ煮 マカロニサラダ 胡瓜のスタミナ漬け 熱量 605Kcal たんぱく質 16.5g 塩分 3.6g	29 さわらのエスカベッシュ さつま揚げの旨煮 揚げ茄子の煮浸し もやしとニラのお浸し 熱量 596Kcal たんぱく質 26.8g 塩分 3.6g	30 豚しゃぶの胡麻ソースかけ 五目きんぴら煮 青菜のスパゲティ オクラと胡瓜のおかか和え 熱量 600Kcal たんぱく質 20.5g 塩分 2.9g	31 茗荷ごはん 牛肉のすき煮 さつま芋の天ぷら 人参の甘煮 ねぎと蒲鉾のぬた和え 熱量 603Kcal たんぱく質 22.2g 塩分 3.8g	

お知らせ 連日の猛暑で熱中症の発生が多くなっています。こまめに水分補給をして、エアコンのきいた涼しい部屋で過ごして下さい。夏バテをしない為にもしっかり食べてね！

☆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。