

2018年

9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 麻婆茄子 しゅうまいと人参の合わせ煮 マッシュポテト もやしとさつま揚げのポン酢
3 鮭の照り焼き 大根とがんもの旨煮 マカロニサラダ 春雨の酢の物	4 鶏肉の梅肉包み揚げ じゃが芋の染め煮 ソース焼きそば ブロッコリーとリンゴのサラダ	5 鶏ごぼうご飯 牛肉と白滝のきんぴら 揚げ茄子の味噌かけ こふきいも 大根なます	6 コロッケ さつま揚げと椎茸の旨煮 スパゲティペペロンチーニ 胡瓜のスタミナ漬け	7 白身魚の香味野菜のせ ひじきと枝豆の炒め煮 煮豆（金時豆） 青菜と蟹かまのお浸し	8 ヒレかつ煮 高野豆腐の含め煮 昆布豆の五色煮 青菜の胡麻味噌和え			
熱量 596Kcal たんぱく質 27.2g 塩分 3.6g	熱量 600Kcal たんぱく質 24.1g 塩分 3.3g	熱量 598Kcal たんぱく質 19.3g 塩分 1.3g	熱量 586Kcal たんぱく質 16g 塩分 3.2g	熱量 594Kcal たんぱく質 26.9g 塩分 3.1g	熱量 602Kcal たんぱく質 25.2g 塩分 4.1g			
10 わかめご飯 豆腐野菜ハンバーグの茸ソースかけ 南瓜煮 いんげんの胡麻味噌和え 大根サラダ	11 肉団子の野菜炒め ぜんまいの煮物 こふきいも しめじとわかめのお浸し	12 赤魚鯛の粕漬け焼き がんもとさつま揚げの煮物 さつま芋の天ぷら もやしとニラのお浸し	13 鶏肉の照り焼き&玉ねぎソテー 切干大根煮 ポテトサラダ オクラと胡瓜のおかか和え	14 鮭ごはん チキンチーズ大葉巻き 大根とあさりの煮物 人参のグラッセ 春雨サラダ梅風味	15 白身魚（フリッター）のエスカパッシュ さつま揚げのすき煮 人参の甘煮 ささみと胡瓜のピリ辛			
熱量 598Kcal たんぱく質 17.4g 塩分 2.7g	熱量 600Kcal たんぱく質 17.9g 塩分 3.9g	熱量 601Kcal たんぱく質 29.7g 塩分 4.8g	熱量 602Kcal たんぱく質 22.5g 塩分 2.9g	熱量 593Kcal たんぱく質 31.5g 塩分 2.7g	熱量 601Kcal たんぱく質 22.5g 塩分 4.5g			
17 ちらし寿司 鶏肉の炊き合わせ しゅうまい蒸し ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え	18 麻婆豆腐 がんもと南瓜の煮合わせ ビーフン炒め もやしとニラのナムル	19 豚しゃぶのねぎ油かけ 五目ひじき煮 サラスパソテー 春雨の中華和え	20 さわらの西京焼き 豚大根煮 揚げ茄子の煮浸し 味付けひじきサラダ	21 焼き餃子 肉じゃが煮 サラスパサラダ 蟹かまの酢の物	22 茸ごはん 炒り鶏煮 肉団子の照り煮 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜もみ			
熱量 590Kcal たんぱく質 23.1g 塩分 2.7g	熱量 594Kcal たんぱく質 19g 塩分 3g	熱量 604Kcal たんぱく質 20g 塩分 3.3g	熱量 586Kcal たんぱく質 24.8g 塩分 3g	熱量 593Kcal たんぱく質 15.6g 塩分 3.5g	熱量 597Kcal たんぱく質 20.3g 塩分 3.9g			
24 豚肉の生姜焼き 五目きんぴら煮 ポテトフライ 青菜とコーンのお浸し	25 かじきまぐろのカレー風味焼き 大根のそぼろかけ しゅうまい揚げ もやしと油揚げのポン酢	26 揚げ豆腐の甘酢あんかけ 水餃子 南瓜サラダ ねぎと蒲鉾のぬた和え	27 ハヤシライス エリンギとこんにゃくのピリ辛 コールスローサラダ らっきょう、福神漬け	28 牛肉と茸の和風炒め 車麩の含め煮 フルーツきんとん 青梗菜の蟹かまあんかけ	29 さばの文化干し 厚揚げとオクラのそぼろ煮 人参のナムル 胡瓜の生姜酢			
熱量 590Kcal たんぱく質 18.7g 塩分 3g	熱量 601Kcal たんぱく質 30.8g 塩分 3.1g	熱量 602Kcal たんぱく質 16.5g 塩分 3.4g	熱量 617Kcal たんぱく質 17.4g 塩分 3.2g	熱量 599Kcal たんぱく質 18.6g 塩分 3.4g	熱量 598Kcal たんぱく質 26.1g 塩分 3.5g			

お知らせ 酷暑の夏休みが終わり、漸く9月を迎えます。
 台風の発生が多く、各地でゲリラ豪雨が起こりましたね。
 夏の暑さで弱った身体の回復には秋の味覚が一番です。

☆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。