

2019年

迎春

1月

昼食献立表

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	休み	2	休み	3	休み	4	イカフライ 大根のべっこう煮 黒豆 春雨の中華和え	5	さばの味噌煮 豚肉と蓮根の炒め煮 栗きんとん 大根と干し柿の甘酢
		熱量 594Kcal たんぱく質 16.9g 塩分 2.8g		熱量 606Kcal たんぱく質 21.7g 塩分 2.4g		熱量 599Kcal たんぱく質 16.9g 塩分 3.4g		熱量 606Kcal たんぱく質 21.7g 塩分 2.4g			
7	メンチカツ 大根のそぼろかけ スパゲティペパロンチーニ 人参のナムル	8	ハヤシライス コーンのバター炒め コールスローサラダ らっきょう、福神漬け	9	ひじきご飯 つくねと車麩の煮物 南瓜サラダ 浸し豆 青菜の辛子和え	10	豚しゃぶのポン酢かけ じゃがいもと鶏肉の旨煮 こんにゃくの炒り煮 青菜ともやしのナムル	11	さわらのエスカベッシュ さつま揚げの旨煮 厚焼き玉子 胡瓜の生姜酢	12	豆腐野菜ハンバーグの茸ソース ひじきと油揚げの炒め煮 サラスパサラダ 青菜の胡麻味噌和え
熱量 594Kcal たんぱく質 16.9g 塩分 2.8g		熱量 614Kcal たんぱく質 15.9g 塩分 2.9g		熱量 600Kcal たんぱく質 18.6g 塩分 2.5g		熱量 591Kcal たんぱく質 20.3g 塩分 3.4g		熱量 597Kcal たんぱく質 29.1g 塩分 3.4g		熱量 604Kcal たんぱく質 18.5g 塩分 4.9g	
14	鶏肉の梅肉包み揚げ 肉みそ大根煮 フルーツきんとん 春菊と蟹かまのお浸し	15	鮭チャーハン カニクリームコロッケ 蓮根とこんにゃくの炒り煮 昆布の佃煮 青菜のおかか和え	16	豚肉と茸の甘辛煮 里芋のそぼろ煮 竹輪のカレー揚げ わかめと蒲鉾の生姜酢和え	17	かじしまぐろの照り焼き ぜんまい煮 水餃子 春雨の酢の物	18	揚げ豆腐の茸あんかけ 南瓜煮 ソース焼きそば ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え	19	焼き餃子 大根とさつま揚げの煮物 野菜たっぷりピーマン ささみと胡瓜のピリ辛
熱量 588Kcal たんぱく質 25.7g 塩分 3.8g		熱量 591Kcal たんぱく質 19.9g 塩分 2.7g		熱量 601Kcal たんぱく質 23.4g 塩分 3.9g		熱量 584Kcal たんぱく質 30.1g 塩分 3.8g		熱量 611Kcal たんぱく質 22.1g 塩分 3.2g		熱量 590Kcal たんぱく質 19.3g 塩分 3.9g	
21	山菜ごはん 牛肉のすき煮 高野豆腐の含め煮 人参の甘煮 胡瓜と蒲鉾のぬた和え	22	ひれかつ煮 ひじき煮 ポテトサラダ キャベツの甘酢漬け	23	焼き魚(ほっけ) がんと青菜の煮合わせ 煮豆(金時豆) 大根サラダ	24	コロッケ さつま揚げと玉子の旨煮 サラスパソテー もやしとニラのお浸し	25	あっさり和風麻婆豆腐 蓮根とさつま揚げの炒り煮 しゅうまい揚げ もやしと油揚げのポン酢	26	深川飯 チキンチーズ大葉巻き じゃが芋の染め煮 昆布豆 蟹かまの酢の物
熱量 594Kcal たんぱく質 21.8g 塩分 3.4g		熱量 591Kcal たんぱく質 20.9g 塩分 3.7g		熱量 595Kcal たんぱく質 25.7g 塩分 4.2g		熱量 603Kcal たんぱく質 17.6g 塩分 4.2g		熱量 592Kcal たんぱく質 19.9g 塩分 3.9g		熱量 596Kcal たんぱく質 28.5g 塩分 3.6g	
28	豚肉の生姜焼き 五目きんぴら煮 タラモサラダ 青菜とコーンのお浸し	29	ぶりの照り焼き 切干大根煮 椎茸昆布 なめこおろし	30	しゅうまい 厚揚げと人参のそぼろ煮 厚焼き玉子 青梗菜の蟹かまあんかけ	31	カレーライス 昔のマリネ いんげんの甘辛炒め煮 らっきょう、福神漬け				
熱量 598Kcal たんぱく質 22.1g 塩分 3.2g		熱量 589Kcal たんぱく質 22.9g 塩分 3.9g		熱量 595Kcal たんぱく質 21.2g 塩分 3.5g		熱量 602Kcal たんぱく質 18.3g 塩分 3.3g					

お知らせ 明けましておめでとうございます。
 ‘光陰矢のごとし’ 猪のように毎日が駆けぬけていきますね。
 今年も年輪職員一同、心を込めてお弁当をお届けいたします。

☆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。