

2019年



1月 夕食献立表

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
<p>1月</p>	<p>1 年輪おせち風</p>	<p>2 チキンロール ぜんまい煮 栗きんとん 厚焼き玉子 大根と干し柿の甘酢</p>	<p>3 ハヤシライス サーモンと玉ねぎのマリネ コーンのバター炒め らっきょう、福神漬け</p>	<p>4 わかめご飯 鶏肉の梅肉包み揚げ ツナ入り切干大根煮 ポテトサラダ 青菜のおかか和え</p>	<p>5 かつ煮 蓮根のきんぴら カレー風味のコールスロー 春雨の酢の物</p>
		熱量 598Kcal たんぱく質 24.7g 塩分 2.5g	熱量 623Kcal たんぱく質 17.8g 塩分 2.7g	熱量 585Kcal たんぱく質 25.2g 塩分 3.8g	熱量 598Kcal たんぱく質 17.7g 塩分 4.9g
<p>7 フリッターのチリソースかけ ごぼうのきんぴら煮 煮豆 大根サラダ</p>	<p>8 コロッケ さつま揚げと玉子の旨煮 サラスパソテー キャベツの甘酢漬け</p>	<p>9 あっさり和風麻婆豆腐 がんもと青菜の煮合わせ しゅうまい蒸し もやしと油揚げのポン酢</p>	<p>10 山菜ごはん 牛肉のすき煮 高野豆腐の含め煮 人参の甘煮 野菜のごま和え</p>	<p>11 豚肉の生姜焼き 蓮根とさつま揚げの炒り煮 マカロニサラダ 青菜とコーンのお浸し</p>	<p>12 かじきまぐろの照り焼き 肉じゃが煮 水餃子 春雨と玉子の酢の物</p>
熱量 594Kcal たんぱく質 16.6g 塩分 4.1g	熱量 609Kcal たんぱく質 17.2g 塩分 3.7g	熱量 593Kcal たんぱく質 21.7g 塩分 3.5g	熱量 589Kcal たんぱく質 21.5g 塩分 3.3g	熱量 618Kcal たんぱく質 22.1g 塩分 3.9g	熱量 596Kcal たんぱく質 30.8g 塩分 3.6g
<p>14 しゅうまい 厚揚げと里芋のそぼろ煮 厚焼き玉子 わかめとしらすの酢の物</p>	<p>15 イカフライ 豚肉と大根の煮物 チャプチェ風ビーフン 青菜と人参のナムル</p>	<p>16 カレーライス 茸のマリネ いんげんの甘辛炒め煮 らっきょう、福神漬け</p>	<p>17 チキンチーズ大葉巻き 大根のべっこう煮 さつま芋とベーコンのサラダ 春雨の中華和え</p>	<p>18 鮭の照り焼き 豆腐とひじきの煮物 肉団子の照り煮 青菜の胡麻味噌和え</p>	<p>19 鶏ごぼうご飯 コロッケ 切干大根煮 厚焼き玉子 茸とほうれん草のお浸し</p>
熱量 603Kcal たんぱく質 22.9g 塩分 3.6g	熱量 604Kcal たんぱく質 19.9g 塩分 3.2g	熱量 602Kcal たんぱく質 18.3g 塩分 3.3g	熱量 615Kcal たんぱく質 24.9g 塩分 3.9g	熱量 587Kcal たんぱく質 28.5g 塩分 4.4g	熱量 619Kcal たんぱく質 20.2g 塩分 2.8g
<p>21 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 青菜とかにかまのお浸し</p>	<p>22 ひじきご飯 つくねと車麩の煮物 かぼちゃのサラダ 浸し豆 青菜の辛子和え</p>	<p>23 豚しゃぶのポン酢かけ ツナじゃが煮 マカロニサラダ 青菜ともやしのナムル</p>	<p>24 さわらのわさびマヨネーズ焼き ぜんまいの煮物 ポテトフライ 茸と春菊の煮浸し</p>	<p>25 メンチカツ 大根のそぼろかけ スパゲッティーペロンチーニ 人参のナムル</p>	<p>26 豚肉と茸の甘辛煮 里芋の鶏そぼろ煮 竹輪のカレー揚げ わかめとかまぼこの生姜酢和え</p>
熱量 592Kcal たんぱく質 19.3g 塩分 4.3g	熱量 600Kcal たんぱく質 18.6g 塩分 2.5g	熱量 593Kcal たんぱく質 18.8g 塩分 3.4g	熱量 609Kcal たんぱく質 23.7g 塩分 3.9g	熱量 594Kcal たんぱく質 16.6g 塩分 2.8g	熱量 601Kcal たんぱく質 23.4g 塩分 3.9g
<p>28 高菜チャーハン 蟹クリームコロッケ 蓮根とこんにゃくの炒り煮 マッシュポテト 青菜のおかか和え</p>	<p>29 タンドリーチキン かぼちゃの煮物 ソース焼きそば もやしとニラのお浸し</p>	<p>30 ぶりの幽庵焼き 豚肉と蓮根の炒め煮 椎茸昆布 なめこおろし</p>	<p>31 ぎょうざ 大根とさつま揚げの煮物 肉団子の照り煮 ささみと胡瓜のピリ辛</p>		
熱量 602Kcal たんぱく質 12.8g 塩分 3.3g	熱量 609Kcal たんぱく質 20.8g 塩分 4.4g	熱量 592Kcal たんぱく質 22.9g 塩分 3.2g	熱量 588Kcal たんぱく質 18.4g 塩分 4.4g		

お知らせ あけましておめでとうございます。新年を迎え
 気持ちも新たに美味しいお弁当作りに猪突猛進してまいりた
 いと思います。今年もよろしくお願ひいたします。

☆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。