

2019年



2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>4 カジキマグロのカレー風味焼き ごぼうのきんぴら煮 しゅうまい揚げ 大根なます</p>	<p>5 メンチカツ 蓮根のきんぴら サラスパソテー わかめとしらすの酢の物</p>	<p>6 肉団子の中華炒め 肉じゃが煮 いんげんの胡麻味噌和え もやしとツナのサラダ</p>	<p>7 わかめご飯 チキンチーズ大葉巻き さつま揚げのすき煮 マッシュポテト ねぎとかまぼこのぬた和え</p>	<p>1 かやくご飯 タラのフライ 切り大根のカレー炒め煮 厚焼き玉子 青菜とコーンのお浸し</p>	<p>2 揚げ鶏のみぞれかけ 高野豆腐の含め煮 肉団子の照り煮 青菜の辛子和え</p>
熱量 610Kcal たんぱく質 29.9g 塩分 3g	熱量 598Kcal たんぱく質 16.5g 塩分 3.5g	熱量 603Kcal たんぱく質 18.7g 塩分 3.2g	熱量 603Kcal たんぱく質 29.5g 塩分 4g	熱量 612Kcal たんぱく質 22.1g 塩分 3g	熱量 605Kcal たんぱく質 23.3g 塩分
<p>11 揚げ豆腐の肉あんかけ 大根のべっこう煮 ちくわの磯部揚げ ささみと胡瓜のピリ辛</p>	<p>12 カキフライ 豚肉と蓮根の炒め煮 ひじきと大豆のサラダ キャベツの甘酢漬</p>	<p>13 深川飯 しゅうまい じゃがいもの染め煮 こんにゃくのピリ辛炒め煮 ほうれん草の卵和え</p>	<p>14 チキンのトマトソースかけ 切干大根の煮物 煮豆（金時豆） 青菜の胡麻味噌和え</p>	<p>8 豚しゃぶのねぎ油かけ ひじきと椎茸の炒め煮 スパゲッティーナポリタン 胡瓜の生姜酢</p>	<p>9 お豆のカレー エリンギとこんにゃくのピリ コールスローサラダ らっきょう、福神漬</p>
熱量 595Kcal たんぱく質 21g 塩分 3.7g	熱量 586Kcal たんぱく質 19.9g 塩分 2.6g	熱量 591Kcal たんぱく質 17.6g 塩分 3.1g	熱量 609Kcal たんぱく質 26g 塩分 1.7g	熱量 589Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 3.2g	熱量 593Kcal たんぱく質 16g 塩分
<p>18 ひれかつ煮 ぜんまいの煮物 ジャーマンポテト 青菜のおかか和え</p>	<p>19 菜めし コロケ がんもと青菜の煮合わせ 人参のナムル もやしと油揚げのポン酢</p>	<p>20 回鍋肉 車麩の卵とし ポテトサラダ 春雨とツナの酢の物</p>	<p>21 鯖の柚子風味焼き 肉みそ大根煮 かぼちゃのサラダ 茸と春菊の煮浸し</p>	<p>15 赤魚鯛の粕漬焼き さつま揚げと卵の旨煮 さつま芋の天ぷら もやしとニラのお浸し</p>	<p>16 豆腐ハンバーグのおろしソースか 厚揚げとねぎの旨煮 青菜のスパゲッティー もやしと人参のナムル</p>
熱量 590Kcal たんぱく質 21.8g 塩分 3.2g	熱量 602Kcal たんぱく質 16.4g 塩分 3.8g	熱量 597Kcal たんぱく質 18.8g 塩分 3.6g	熱量 600Kcal たんぱく質 25.5g 塩分 3.3g	熱量 591Kcal たんぱく質 29.8g 塩分 4.1g	熱量 611Kcal たんぱく質 21.5g 塩分
<p>25 茸とそばろの混ぜご飯 牛肉と白滝のきんぴら 高野豆腐の含め煮 さつま芋のレモン煮 春菊と蟹かまのお浸し</p>	<p>26 ポークケチャップ炒め ツナじゃが煮 ビーフン炒め キャベツとほうれん草の胡麻和え</p>	<p>27 ぶりの照り焼き 大根の胡麻和え マカロニサラダ なめこおろし</p>	<p>28 焼き餃子 厚揚げと里芋のそばろ煮 人参の甘煮 青菜ともやしのナムル</p>		
熱量 605Kcal たんぱく質 21.4g 塩分 2.1g	熱量 585Kcal たんぱく質 20.6g 塩分 4.2g	熱量 600Kcal たんぱく質 20.4g 塩分 2.6g	熱量 585Kcal たんぱく質 17.1g 塩分 3.6g		

お知らせ 寒さや乾燥が気になる時期になりました。
 風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に

☆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。



