

2019年



3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		
<p>ひな祭り</p>							
<p><b>1</b></p> <p>豚肉と茸の甘辛煮 里芋のそぼろ煮 もやしのカレー炒め 人参サラダ</p> <p>熱量 586Kcal たんぱく質 21.5g 塩分 3.3g</p>	<p><b>2</b></p> <p>ぶりの照り焼き 南瓜煮 五目昆布煮 なめこおろし</p> <p>熱量 608Kcal たんぱく質 23.2g 塩分 3.7g</p>	<p><b>4</b></p> <p>豆腐野菜ハンバーグの茸ソースかけ 蓮根とこんにゃくのきんぴら ポテトサラダ 胡瓜の生姜酢</p> <p>熱量 594Kcal たんぱく質 17.3g 塩分 3.9g</p>	<p><b>5</b></p> <p>コロッケ 野菜炒め サラスパソテー 茸とわかめの和風サラダ</p> <p>熱量 600Kcal たんぱく質 15.5g 塩分 3.1g</p>	<p><b>6</b></p> <p>カツカレー いんげんの甘辛炒め煮 コールスローサラダ らっきょう、福神漬け</p> <p>熱量 629Kcal たんぱく質 21.2g 塩分 3.1g</p>	<p><b>7</b></p> <p>揚げ鶏のみぞれ和え あさりと春雨のオイスター炒め マッシュポテト 青菜の辛子和え</p> <p>熱量 594Kcal たんぱく質 21.5g 塩分 3.2g</p>	<p><b>8</b></p> <p>鮭の粕漬け焼き 筑前煮 昆布豆 青菜のおかか和え</p> <p>熱量 596Kcal たんぱく質 29.9g 塩分 3.5g</p>	<p><b>9</b></p> <p>しゅうまい じゃが芋と鶏肉の旨煮 浸し豆 人参サラダ</p> <p>熱量 595Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 3.4g</p>
<p><b>11</b></p> <p>イカフライ 大根のそぼろかけ フルーツきんとん 春雨の中華和え</p> <p>熱量 604Kcal たんぱく質 15.2g 塩分 2.9g</p>	<p><b>12</b></p> <p>深川飯 さつま揚げの吹き寄せ煮 煮豆（金時豆） 厚焼き玉子 ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え</p> <p>熱量 600Kcal たんぱく質 22.9g 塩分 2.6g</p>	<p><b>13</b></p> <p>肉豆腐の旨煮 しゅうまい揚げ タラモサラダ 蟹かまの酢の物</p> <p>熱量 598Kcal たんぱく質 20g 塩分 3.2g</p>	<p><b>14</b></p> <p>さばの味噌煮 肉じゃがカレー風味煮 いんげんの胡麻味噌和え 大根なます</p> <p>熱量 593Kcal たんぱく質 23.7g 塩分 2.8g</p>	<p><b>15</b></p> <p>蟹クリームコロッケ ぜんまい煮 スパゲティナポリタン もやしの中華風和え</p> <p>熱量 599Kcal たんぱく質 16.6g 塩分 3.5g</p>	<p><b>16</b></p> <p>牛肉のすき煮 大根とあさりの煮物 南瓜サラダ 青菜の胡麻味噌和え</p> <p>熱量 595Kcal たんぱく質 20.8g 塩分 3.6g</p>		
<p><b>18</b></p> <p>ひじきと茸の炊き込みご飯 ささみしそ巻フライ 大根の胡麻味噌かけ こふきいも 春雨の酢の物</p> <p>熱量 596Kcal たんぱく質 24.1g 塩分 3.3g</p>	<p><b>19</b></p> <p>牛肉のスタミナ焼き じゃが芋の染め煮 マカロニサラダ 青菜ともやしのナムル</p> <p>熱量 602Kcal たんぱく質 18.1g 塩分 3.4g</p>	<p><b>20</b></p> <p>白身魚の南蛮漬け 五目ひじき煮 しゅうまい蒸し 春菊と蟹かまのお浸し</p> <p>熱量 592Kcal たんぱく質 28.4g 塩分 4.1g</p>	<p><b>21</b></p> <p>揚げ豆腐の茸あんかけ 南瓜煮 ソース焼きそば 大根サラダ</p> <p>熱量 594Kcal たんぱく質 15.5g 塩分 3.6g</p>	<p><b>22</b></p> <p>ポークケチャップ炒め 厚揚げと里芋のそぼろ煮 さつま芋のりんご煮 茸と青菜の煮浸し</p> <p>熱量 598Kcal たんぱく質 21.9g 塩分 2.7g</p>	<p><b>23</b></p> <p>鶏ごぼうご飯 がんもと青菜の煮合わせ 肉団子の照り煮 厚焼き玉子 きゃべつと茸の辛子和え</p> <p>熱量 595Kcal たんぱく質 23.5g 塩分 3g</p>		
<p><b>25</b></p> <p>酢豚 高野豆腐の含め煮 昆布豆 青梗菜の蟹かまあんかけ</p> <p>熱量 593Kcal たんぱく質 23.8g 塩分 4.1g</p>	<p><b>26</b></p> <p>鰯の西京焼き ひじきと舞茸の炒め煮 水餃子 青菜とコーンの和え物</p> <p>熱量 588Kcal たんぱく質 25g 塩分 3.1g</p>	<p><b>27</b></p> <p>ハヤシライス 茸のマリネ コーンのバター炒め らっきょう、福神漬け</p> <p>熱量 613Kcal たんぱく質 17.3g 塩分 2.7g</p>	<p><b>28</b></p> <p>あっさり和風麻婆豆腐 さつま揚げと玉子の旨煮 さつまいもの天ぷら もやしとニラのお浸し</p> <p>熱量 597Kcal たんぱく質 21.6g 塩分 3.8g</p>	<p><b>29</b></p> <p>山菜ごはん メンチカツ 切干大根煮 人参のグラッセ ねぎと蒲鉾のぬた和え</p> <p>熱量 585Kcal たんぱく質 15.1g 塩分 3g</p>	<p><b>30</b></p> <p>豚しゃぶのおろし添え 車麩の卵とし サラスパサラダ 小松菜と油揚げの煮浸し</p> <p>熱量 588Kcal たんぱく質 20.9g 塩分 3.2g</p>		

お知らせ 日毎に春めいてきて梅や桜の競演が見られます。今年も被災地支援として年輪バザーが 3月10日から12日まで開催されます。皆様のご来場を心からお待ちしています。

☆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。