

2019年



3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</p> <p>白身魚の南蛮漬け 五目ひじき煮 フルーツきんとん 青菜とコーンのお浸し</p> <p>熱量 598Kcal たんぱく質 25.6g 塩分 3.1g</p>	<p>5</p> <p>25周年 祝い膳弁当</p>	<p>6</p> <p>肉団子の野菜炒め 大根のべっこう煮 さつま芋のリンゴ煮 青菜の塩昆布ナムル</p> <p>熱量 600Kcal たんぱく質 16.2g 塩分 2.7g</p>	<p>7</p> <p>山菜ごはん 鶏肉の梅肉包み揚げ 豆腐とひじきの煮物 キャベツとツナのサラダ もやしと油揚げのポン酢</p> <p>熱量 586Kcal たんぱく質 29.7g 塩分 3.1g</p>	<p>8</p> <p>豚しゃぶのおろし添え 車麩の卵とじ サラスパサラダ 小松菜と油揚げのお浸し</p> <p>熱量 586Kcal たんぱく質 21g 塩分 3.2g</p>	<p>9</p> <p>鰯の西京焼き ひじきと油揚げの炒め 水餃子 大根なます</p> <p>熱量 615Kcal たんぱく質 25.8g 塩分</p>
<p>11</p> <p>焼き餃子 ごぼうのきんぴら煮 南瓜とベーコンのサラダ ねぎと蒲鉾のぬた和え</p> <p>熱量 597Kcal たんぱく質 14.3g 塩分 3.9g</p>	<p>12</p> <p>魚のフリッターの甘酢かけ 塩鶏じゃが マカロニサラダ 野菜のごま和え</p> <p>熱量 606Kcal たんぱく質 16.6g 塩分 3.5g</p>	<p>13</p> <p>ひじきと茸の炊き込みご飯 蟹クリームコロッケ 切干大根のカレー炒め いんげんの胡麻味噌和え しめじとわかめのお浸し</p> <p>熱量 604Kcal たんぱく質 16.6g 塩分 3.5g</p>	<p>14</p> <p>牛肉のスタミナ焼き あさりと春雨のオムレツ炒め 煮豆 もやしとニラのお浸し</p> <p>熱量 598Kcal たんぱく質 21.3g 塩分 3g</p>	<p>15</p> <p>ぶりの照り焼き 切干大根煮 肉団子の照り煮 茸と春菊の煮浸し</p> <p>熱量 614Kcal たんぱく質 24.7g 塩分 3.6g</p>	<p>16</p> <p>麻婆豆腐 さつま揚げと卵の旨煮 サラスパソテー キャベツの甘酢漬け</p> <p>熱量 597Kcal たんぱく質 22.7g 塩分</p>
<p>18</p> <p>鶏肉の照り焼き&玉ねぎソテー ツナ入り切干大根煮 ポテトサラダ 胡瓜の生姜酢</p> <p>熱量 589Kcal たんぱく質 26.5g 塩分 3.4g</p>	<p>19</p> <p>カツカレー コールスローサラダ いんげんの甘辛炒め煮 らっきょう、福神漬け</p> <p>熱量 631Kcal たんぱく質 21.1g 塩分 3.1g</p>	<p>20</p> <p>ポークケチャップ炒め ぜんまいの煮物 もやしのカレー炒め 春雨とたまごの酢の物</p> <p>熱量 588Kcal たんぱく質 20.9g 塩分 4.1g</p>	<p>21</p> <p>イカフライ 厚揚げとねぎの旨煮 さつま芋の天ぷら ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え</p> <p>熱量 605Kcal たんぱく質 16.3g 塩分 2.4</p>	<p>22</p> <p>コロッケ 五目野菜炒め しゅうまい蒸し しめじとわかめの和風サラダ</p> <p>熱量 614Kcal たんぱく質 17.3g 塩分 3.3g</p>	<p>23</p> <p>カジキマグロのカレー風味炸 里芋のそぼろかけ 磯部揚げ 胡瓜と人参のサラダ</p> <p>熱量 594Kcal たんぱく質 31.4g 塩分</p>
<p>25</p> <p>深川飯 さつま揚げの吹き寄せ煮 スパゲッティーナポリタン 厚焼き玉子 青菜ともやしのナムル</p> <p>熱量 615Kcal たんぱく質 23.9g 塩分 3.6g</p>	<p>26</p> <p>タンドリーチキン 蓮根とこんにゃくの炒り煮 マッシュポテト 春雨の中華和え</p> <p>熱量 610Kcal たんぱく質 20.2 塩分 4g</p>	<p>27</p> <p>鮭のバター醤油焼き つくねと車麩の煮物 青菜のスパゲッティ 玉ねぎのなめこ和え</p> <p>熱量 592Kcal たんぱく質 29.4g 塩分 3.9g</p>	<p>28</p> <p>しゅうまい じゃが芋と鶏肉の旨煮 昆布豆 青菜のおかか和え</p> <p>熱量 586Kcal たんぱく質 18.5g 塩分 4.1g</p>	<p>29</p> <p>豆腐野菜ハンバーグ茸ソースかけ 里芋とこんにゃくの土佐煮 南瓜サラダ わかめとしらすの酢の物</p> <p>熱量 608Kcal たんぱく質 17.4g 塩分 4.1</p>	<p>30</p> <p>わかめご飯 タラのフライ 肉みそ大根煮 ソース焼きそば 茸とほうれん草の煮浸</p> <p>熱量 612Kcal たんぱく質 20.7g 塩分</p>

お知らせ いつも年輪弁当をご利用いただき、ありがとうございます。今月5日に年輪は25歳の誕生日を迎えます。今後ともよろしくお願いたします。

☆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上がり下さい。

し
3.6g
煮
3.5g
汁
4.2g
汁
3.2g
し
3.4g

