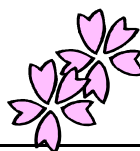


2019年



4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

電話 042-466-4985

FAX 042-451-6071

月		火		水		木		金		土	
1	ぶりの照り焼き がんと青菜の煮合わせ エリンギとこんにゃくのピリ辛 なめこおろし	2	揚げ豆腐の肉あんかけ 大根と玉子の煮物 南瓜サラダ 胡瓜の生姜酢	3	コロッケ さつま揚げとふきの煮物 ピーマン炒め 菜の花の辛子あえ	4	かやくご飯 チキンチーズ大葉巻き 高野豆腐の含め煮 厚焼き玉子 苜と青菜の煮浸し	5	牛肉と苜の和風炒め じゃが芋の染め煮 もやしといんげんの胡麻味噌和え うどとわかめの酢の物	6	さわらの味噌焼き ぜんまい煮 さつまいもの天ぷら 春雨の酢の物
熱量 602Kcal たんぱく質 24.3g 塩分 3.7g		熱量 599Kcal たんぱく質 18.8g 塩分 3.3g		熱量 600Kcal たんぱく質 16.7g 塩分 3.5g		熱量 601Kcal たんぱく質 30.9g 塩分 2.3g		熱量 600Kcal たんぱく質 13.5g 塩分 3.1g		熱量 594Kcal たんぱく質 22.8g 塩分 2.8g	
8	焼き餃子 豚肉と蓮根の味噌炒め ソース焼きそば 青菜のおかか和え	9	麻婆豆腐 大根とさつま揚げの煮物 しゅうまい揚げ ブロッコリーの卵和え	10	苜ごはん がんと青菜の煮合わせ 肉団子の照り煮 厚焼き玉子 うどとわかめの酢の物	11	チキンのトマトソースかけ ひじきとあさりの生姜煮 サラスパソテー 春菊ともやしのナムル	12	焼き魚(ほっけ) 肉じゃが煮 竹輪の磯辺揚げ 青梗菜の蟹かまあんかけ	13	メンチカツ 肉野菜の胡麻炒め さつま芋サラダ もやしとにらのお浸し
熱量 604Kcal たんぱく質 16.6g 塩分 3.3g		熱量 595Kcal たんぱく質 21.2g 塩分 3.1g		熱量 603Kcal たんぱく質 19.6g 塩分 3.1g		熱量 594Kcal たんぱく質 24.9g 塩分 3.2g		熱量 593Kcal たんぱく質 27.6g 塩分 4.5g		熱量 603Kcal たんぱく質 17.6g 塩分 3.1g	
15	かじまぐろの照り焼き 炒り鶏煮 タラモサラダ 青菜の胡麻味噌和え	16	カレーライス 苜のマリネ 浸し豆 らっきょう、福神漬け	17	牛肉のすき煮 南瓜のそぼろかけ マカロニサラダ 青菜とコーンの和え物	18	白身魚の香味野菜のせ 切干大根煮 煮豆(金時豆) キャベツの甘酢漬け	19	肉団子の甘酢あんかけ ひじきの梅風味煮 人参の甘煮 大根サラダ	20	グリーンピースご飯 さつま揚げの吹き寄せ煮 しゅうまい蒸し 椎茸昆布 ねぎと胡瓜のぬた和え
熱量 591Kcal たんぱく質 32.2g 塩分 3.4g		熱量 608Kcal たんぱく質 20.0g 塩分 3.1g		熱量 604Kcal たんぱく質 19.7g 塩分 3.5g		熱量 600Kcal たんぱく質 25.3g 塩分 2.6g		熱量 603Kcal たんぱく質 15.7g 塩分 4.1g		熱量 599Kcal たんぱく質 21.7g 塩分 4.4g	
22	鶏ごぼうご飯 蟹クリームコロッケ 大根の胡麻味噌かけ こふきいも 青梗菜と蟹かまのお浸し	23	新玉ねぎと豚しゃぶのさっぱり和え 五目ひじき煮 フルーツきんとん もやしの中華和え	24	鮭のバター醤油焼き 里芋のそぼろ煮 水餃子 小松菜と油揚げの煮浸し	25	豆腐野菜ハンバーグの苜ソースかけ きんぴら煮 ポテトサラダ 新玉ねぎのなめこ和え	26	筍ごはん さつま揚げと玉子の旨煮 さつま芋の天ぷら 昆布豆 蟹かまの酢の物	27	豚肉の生姜焼き 大根とあさりの煮物 マッシュポテト 春雨の中華和え
熱量 599Kcal たんぱく質 17.5g 塩分 1.6g		熱量 604Kcal たんぱく質 20.5g 塩分 3.2g		熱量 599Kcal たんぱく質 28.7g 塩分 3.2g		熱量 592Kcal たんぱく質 16.7g 塩分 3.9g		熱量 606Kcal たんぱく質 20.7g 塩分 4.2g		熱量 593Kcal たんぱく質 22.3g 塩分 3.6g	
29	ヒレかつ煮 車麩の卵とじ サラスパサラダ ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え	30	さわらエスカベッシュ 南瓜煮 肉団子の甘辛煮 わかめとしらすの酢の物								
熱量 596Kcal たんぱく質 21.9g 塩分 3.7g		熱量 604Kcal たんぱく質 25.4g 塩分 3.7g									

お知らせ 桜前線が日本列島を駆けめぐっています。
桜の名所ではお花見の人々で賑わい、外歩きが楽しくなりますね。年輪は25周年を迎え、皆様に感謝申し上げます。

☆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。

