

2019年



# 4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
1 豚肉の生姜焼き 大根のべっこう煮 フルーツきんとん 玉子と春雨の酢の物	2 白身魚の香味野菜のせ 切干大根の煮物 煮豆 キャベツの甘酢漬け	3 肉団子の甘酢あんかけ ひじきとあさりの生姜煮 粉ふきいも 春キャベツとしめじの辛子和え	4 揚げ豆腐の肉あんかけ ごぼうのきんぴら煮 カレー風味のポテトサラダ 青菜の胡麻味噌和え	5 お豆のカレー 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	6 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 新玉ねぎのなめこ和え
熱量 607Kcal たんぱく質 18.7g 塩分 3.2g	熱量 600Kcal たんぱく質 25.3g 塩分 2.6g	熱量 581Kcal たんぱく質 17.3g 塩分 3.6g	熱量 597Kcal たんぱく質 16.7g 塩分 3g	熱量 591Kcal たんぱく質 16.7g 塩分 3.7g	熱量 589Kcal たんぱく質 20.2g 塩分 3.3g
8 鮭のバター醤油焼き 筑前煮 スパゲッティーペペロンチーニ 春キャベツと青菜の胡麻和え	9 メンチカツ 大根とあさりの煮物 ポテトサラダ 青菜ともやしのナムル	10 豆腐野菜ハンバーグの苺ソースかけ さつま揚げのすき煮 煮豆(金時豆) 青菜のおかか和え	11 グリンピースご飯 鶏肉の梅肉包み揚げ 厚揚げと里芋のそぼろ煮 人参の甘煮 苺と青菜の煮浸し	12 かつ煮 車麩の卵とし サラスパサラダ ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え	13 鯖の西京焼き かぼちゃの鶏そぼろ煮 春雨サラダ梅風味 小松菜とあぶら揚げの煮浸し
熱量 602Kcal たんぱく質 28.8g 塩分 3.4g	熱量 605Kcal たんぱく質 17.1g 塩分 3.4g	熱量 605Kcal たんぱく質 21.8g 塩分 4g	熱量 587Kcal たんぱく質 27.6g 塩分 2.9g	熱量 589Kcal たんぱく質 22.4g 塩分 4.2g	熱量 585Kcal たんぱく質 24.8g 塩分 2.5g
15 あっさり和風麻婆豆腐 さつま揚げと玉子の旨煮 さつま芋の天ぷら きゅうりの生姜酢	16 酢豚 高野豆腐の含め煮 いんげんの胡麻味噌和え 青菜とかにかまのお浸し	17 かやくご飯 がんもとふきの煮物 しゅうまい蒸し 厚焼きたまご 菜の花の辛子和え	18 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 春雨の中華和え	19 ぶりの照り焼き 肉みそ大根煮 エリンギとこんにゃくのピリ辛炒め煮 なめこおろし	20 クロック 豚肉と白滝のきんぴら コールスローサラダ 大根なます
熱量 583Kcal たんぱく質 21.4g 塩分 4.1g	熱量 600Kcal たんぱく質 23.5g 塩分 3g	熱量 600Kcal たんぱく質 21.8g 塩分 3.4g	熱量 592Kcal たんぱく質 20.7g 塩分 4g	熱量 587Kcal たんぱく質 23.3g 塩分 3.4g	熱量 610Kcal たんぱく質 14.7g 塩分 3g
22 カジキマグロのカレー風味焼き 厚揚げとねぎの旨煮 さつまいもとベーコンのサラダ 青梗菜の蟹かまあんかけ	23 高菜チャーハン カニクリームクロック 蓮根とこんにゃくのピリ辛炒め煮 昆布豆 もやしとニラのお浸し	24 牛肉と苺の和風炒め じゃが芋の染め煮 もやしといんげんの胡麻和え うどとわかめの酢の物	25 焼き魚(ホッケ) 肉じゃが煮 青菜のスパゲッティー もやしと油揚げのポン酢	26 ぎょうざ 豚肉とれんこんの味噌炒め 野菜たっぷりビーフン 青菜と人参のナムル	27 ハヤシライス 苺のマリネ 浸し豆 らっきょう、福神漬け
熱量 606Kcal たんぱく質 29.7g 塩分 3.4g	熱量 596Kcal たんぱく質 14.3g 塩分 4.2g	熱量 600Kcal たんぱく質 13.5g 塩分 3.1g	熱量 586Kcal たんぱく質 28.7g 塩分 4.2g	熱量 608Kcal たんぱく質 16.9g 塩分 2.8g	熱量 596Kcal たんぱく質 18.7g 塩分 2.6g
29 ひじきご飯 タラのフライ たけのこと椎茸の煮物 南瓜サラダ 青菜とコーンのお浸し	30 豚しゃぶのポン酢かけ がんもと青菜の煮合わせ マカロニサラダ わかめと蒲鉾の生姜酢和え	  			
熱量 617Kcal たんぱく質 18.8g 塩分 3.2g	熱量 608Kcal たんぱく質 21.8g 塩分 4.2g				

お知らせ 日増しに暖かな陽気になり、過ごしやすい季節になりました。新年度のスタートです。気持ちも新たに励みたいと思います。

☆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。