

2019年



9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
2 メンチカツ あさりと春雨のオイスター炒め フルーツきんとん 味付けひじきサラダ	3 麻婆茄子 南瓜の煮物 ビーフン炒め 大根サラダ	4 コーンご飯 蟹クリームコロッケ 大根の胡麻味噌かけ マッシュポテト 春雨の酢の物	5 鶏肉の照り焼き&玉ねぎソテー 五目ひじき煮 ポテトサラダ キャベツの甘酢漬け	6 鮭の照り焼き ぜんまい煮 しゅうまい揚げ もやしと油揚げのポン酢	7 コロッケ さつま揚げと椎茸の旨煮 スパゲティパペロンチーニ 胡瓜のスタミナ漬け
熱量 594Kcal たんぱく質 15.8 塩分 3.1g	熱量 587Kcal たんぱく質 13.1g 塩分 3.3g	熱量 603Kcal たんぱく質 11.6g 塩分 3.3g	熱量 600Kcal たんぱく質 22.8g 塩分 2.9g	熱量 596Kcal たんぱく質 28.2g 塩分 3.6g	熱量 584Kcal たんぱく質 15.9g 塩分 3.2g
9 ハヤシライス コーンのバター炒め いんげんの甘辛炒め煮 らっきょう、福神漬け	10 ひじきと茸の炊き込みご飯 チキンチーズ大葉巻き たけのこと椎茸の煮物 しゅうまい蒸し 人参ともやしのナムル	11 豚肉の酢味噌かけ じゃが芋の染め煮 サラスパサラダ 胡瓜としらすの酢の物	12 さわらの西京焼き 豚大根煮 揚げ茄子の味噌かけ 青菜と蟹かまのお浸し 揚げ茄子の煮浸し	13 麻婆豆腐 がんもと南瓜の煮合わせ 焼きそば もやしとニラのナムル	14 白身魚の香味野菜のせ 高野豆腐の含め煮 煮豆(金時豆) 青菜の胡麻味噌和え
熱量 632Kcal たんぱく質 18.5g 塩分 2.7g	熱量 601Kcal たんぱく質 26.6g 塩分 2.9g	熱量 598Kcal たんぱく質 18.7g 塩分 4g	熱量 591Kcal たんぱく質 26.7g 塩分 3.1g	熱量 600Kcal たんぱく質 19.8g 塩分 3.2g	熱量 583Kcal たんぱく質 27.1g 塩分 2.7g
16 ちらし寿司 牛肉のすき煮 車麩の含め煮 こふさいも オクラと塩昆布の和え物	17 ヒシかつ煮 大根とあさりの煮物 マカロニサラダ 茸とわかめのお浸し	18 赤魚鯛の粕漬焼き がんもとさつま揚げの旨煮 さつま芋の天ぷら オクラと胡瓜のおかか和え	19 焼き餃子 肉じゃが煮 竹輪のカレー揚げ 青菜のおかか和え	20 酢豚 ジャーマンポテト 昆布豆 ブロッコリーサラダ	21 夏野菜カレー コールスローサラダ 浸し豆 らっきょう、福神漬け
熱量 606Kcal たんぱく質 20g 塩分 3.2g	熱量 588Kcal たんぱく質 22.1g 塩分 4.1g	熱量 603Kcal たんぱく質 29.7g 塩分 3.8g	熱量 599Kcal たんぱく質 17.8g 塩分 3.3g	熱量 610Kcal たんぱく質 23.9g 塩分 3.5g	熱量 623Kcal たんぱく質 14.5g 塩分 2g
23 豚しゃぶのねぎ油かけ ひじきと枝豆の炒め煮 サラスパソテー 春雨の中華和え	24 さばの文化干し 厚揚げとオクラのそぼろ煮 人参のナムル 胡瓜の生姜酢	25 揚げ豆腐の甘酢あんかけ 水餃子 南瓜サラダ 青菜の辛子和え	26 肉団子の野菜炒め 大根のべっこう煮 ジャーマンポテト 蟹かまの酢の物	27 茸とそぼろの混ぜご飯 がんもと南瓜の煮合わせ 揚げ茄子の煮浸し こんにゃくのピリ辛炒 ねぎと蒲鉾のめた和え	28 豚肉の生姜焼き 五目きんぴら煮 ポテトフライ 青菜とコーンのお浸し
熱量 606Kcal たんぱく質 19.5g 塩分 3g	熱量 598Kcal たんぱく質 26.1g 塩分 3.5g	熱量 586Kcal たんぱく質 16.6g 塩分 2.9g	熱量 593Kcal たんぱく質 16.7g 塩分 3.5g	熱量 597Kcal たんぱく質 20.5g 塩分 3.4g	熱量 604Kcal たんぱく質 19.9g 塩分 3.1g
30 かじきまぐろの照り焼き じゃがいもと鶏肉の旨煮 肉団子の照り煮 チンゲン菜の蟹かまあんかけ					
熱量 593Kcal たんぱく質 32.4g 塩分 4.5g					

お知らせ 猛暑日続きの8月もようやく終わりを迎えます。
夏の暑さで弱った身体の回復には秋の味覚が一番です。
果物や茸などで食卓を賑わせて残暑を乗り切りましょう。

☆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。