

2019年



# 9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	
2	かつ煮 ツナ入り切干大根煮 ジャーマンポテト キャベツとピーマンの塩昆布ナムル	3	赤魚鯛の粕漬け焼き がんもとさつま揚げの旨煮 揚げ茄子の煮浸し なめこおろし	4	豆腐野菜ハンバーグおろしソース 厚揚げとねぎの旨煮 煮豆 いんげんの胡麻味噌和え	5	あっさり和風麻婆豆腐 ツナじゃが煮 ソース焼きそば ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え	6	わかめご飯 牛肉のすき煮 人参の甘煮 竹輪の磯部揚げ ねぎと蒲鉾のぬた和え	7	鶏肉の照り焼き&玉ねぎソテー さつま揚げのすき煮 パプリカサラダ 茸とわかめのお浸し
熱量 588Kcal たんぱく質 21.7g 塩分 4.3g		熱量 594Kcal たんぱく質 29.5g 塩分 4g		熱量 603Kcal たんぱく質 19.6g 塩分 2.8g		熱量 597Kcal たんぱく質 18.7g 塩分 3.1g		熱量 602Kcal たんぱく質 23g 塩分 3.6g		熱量 601Kcal たんぱく質 31.5g 塩分 3.9g	
9	鱈の西京焼き ぜんまいの煮物 フルーツきんとん 春雨の酢の物	10	揚げ豆腐の肉あんかけ 大根のべっこう煮 ポテトサラダ 青菜ともやしのナムル	11	コロッケ さつま揚げと椎茸の旨煮 ビーフン炒め 胡瓜のスタミナ漬け	12	茸とそばろの混ぜご飯 イカフライ 人参のグラッセ こんにゃくのピリ辛炒め煮 キャベツと青菜の胡麻和え	13	チキンのトマトソース煮 ひじきとあさりの生姜煮 サラスパソテー 小松菜と油揚げの煮浸し	14	高菜チャーハン カニクリームコロッケ 厚揚げとねぎの旨煮 さつまいものレモン煮 オクラと胡瓜のおかか和え
熱量 607Kcal たんぱく質 23.2g 塩分 2.9g		熱量 604Kcal たんぱく質 17.4g 塩分 3g		熱量 588Kcal たんぱく質 15.9g 塩分 3.4g		熱量 589Kcal たんぱく質 19g 塩分 3.1g		熱量 569Kcal たんぱく質 27.2g 塩分 1.6g		熱量 621Kcal たんぱく質 13.6g 塩分 2.7g	
16	チンジャオロース 車麩の含め煮 青菜のスパゲッティ 大根なます	17	豚肉と舞茸の甘辛煮 かぼちゃの煮物 水餃子 わかめと蒲鉾の生姜酢和え	18	深川飯 チキンチーズ大葉巻き 大根とあさりの生姜煮 キャベツとウィンナーのマカロニサラダ 青菜の辛子和え	19	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 ポテトサラダ もやしとニラのお浸し	20	鮭のレモン風味焼き たけのこと椎茸の煮物 サラスパソテー 青梗菜のカニかまあんかけ	21	肉団子の野菜炒め ひじきと枝豆の炒め煮 マッシュポテト 人参サラダ
熱量 586Kcal たんぱく質 20.8g 塩分 3.2g		熱量 603Kcal たんぱく質 20.4g 塩分 4.1g		熱量 628Kcal たんぱく質 31.2g 塩分 3.1g		熱量 607Kcal たんぱく質 21.1g 塩分 3.5g		熱量 585Kcal たんぱく質 23.1g 塩分 2.9g		熱量 616Kcal たんぱく質 17.5g 塩分 3.8g	
23	焼き魚（ホッケ） 肉じゃが煮 竹輪のカレー揚げ 青梗菜のカニかまあんかけ	24	きのこご飯 炒り鶏煮 高野豆腐の含め煮 さつまいもの天ぷら 青菜の胡麻味噌和え	25	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	26	白身魚の南蛮漬け ひじきと椎茸の煮物 しゅうまい蒸し 青菜とコーンのお浸し	27	メンチカツ 豚大根のまるやか煮 さつまいもサラダ もやしとニラのお浸し	28	カジキマグロのカレー風味焼き 大根のそばろかけ かぼちゃのサラダ 春雨の中華和え
熱量 634Kcal たんぱく質 31.1g 塩分 4.7g		熱量 600Kcal たんぱく質 17.7g 塩分 2.3g		熱量 609Kcal たんぱく質 18.3g 塩分 3.4g		熱量 582Kcal たんぱく質 27.4g 塩分 3.4g		熱量 600Kcal たんぱく質 17.3g 塩分 3.2g		熱量 594Kcal たんぱく質 29.1g 塩分 3.2g	
30	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 618Kcal たんぱく質 14.2g 塩分 2.5g											

お知らせ 夕方聞こえてくる虫の声に秋の気配を感じますね。とは言ってもまだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて元気に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し上がり下さい。