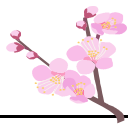


2012年



2月

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 ひじきご飯 牛肉と白滝のきんぴら 高野豆腐と人参の煮合せ 蓮根のシャキシャキサラダ 熱量 590Kcal たんぱく質 19.4g 塩分 2.1g	2 揚げ豆腐の茸あんかけ いわしの梅肉煮 南瓜サラダ ササミと胡瓜のピリ辛 熱量 616Kcal たんぱく質 23.1g 塩分 4.1g	3 かじきまぐろの照り焼き 厚揚げと豚肉の旨煮 フルーツきんとん ひじきの和えサラダ 熱量 604Kcal たんぱく質 32.5g 塩分 3.2g	4 豚しゃぶの香味焼き 切干大根煮 煮豆(金時豆) 青菜の胡麻味噌和え 熱量 602Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 2.8g
		6 きのご飯 牛肉と蓮根の炒め煮 大学いも 春雨の酢の物 熱量 590Kcal たんぱく質 14.3g 塩分 2.5g	7 肉団子の甘酢あんかけ たけのこの煮物 こぶきいも 大根サラダ 熱量 601Kcal たんぱく質 17.2g 塩分 3.1g	8 鮭の幽庵焼き さつま揚げの吹き寄せ煮 ねぎ入り厚焼き玉子 かぶと干し柿の甘酢 熱量 585Kcal たんぱく質 30.7g 塩分 3.1g	9 鶏肉の梅肉包み揚げ 車麩の卵とじ ポテトサラダ もやしと油揚げのポン酢 熱量 594Kcal たんぱく質 24.8g 塩分 3.7g
13 牛肉のスタミナ焼き 揚げ出し豆腐 ジャーマンポテト 青菜と蟹かまの煮浸し 熱量 593Kcal たんぱく質 21.6g 塩分 3.4g	14 ホタテフライ 厚揚げと椎茸の旨煮 マッシュポテト もやしとニラのお浸し 熱量 595Kcal たんぱく質 19.9g 塩分 3.6g	15 焼き餃子 大根のべっこう煮 ビーフン炒め 山芋の梅酢漬け 熱量 591Kcal たんぱく質 13.5g 塩分 2.8g	16 高菜チャーハン がんもと卵の旨煮 煮豆(金時豆) もやしの中華風和え 熱量 593Kcal たんぱく質 18.8g 塩分 3.3g	17 鶏肉のから揚げ ぜんまい煮 サラスパサラダ 青菜のおかか和え 熱量 611Kcal たんぱく質 22.4g 塩分 2.8g	18 ぶりの照り焼き 五目中着とさつま揚げの煮物 なめこおろし 青菜とコーンの和え物 熱量 584Kcal たんぱく質 24.9g 塩分 3.5g
20 ハンバーグのみぞれかけ 五目きんぴら煮 スパゲティナポリタン 蟹かまの酢の物 熱量 613Kcal たんぱく質 22.3g 塩分 3.6g	21 鶏ごぼうごはん 高野豆腐の炊き合わせ かき揚げの煮浸し もずくと胡瓜の酢の物 熱量 595Kcal たんぱく質 26.3g 塩分 2.7g	22 豚肉の生姜焼き じゃが芋の染め煮 マカロニサラダ 春雨の中華和え 熱量 606Kcal たんぱく質 18.1g 塩分 3.9g	23 焼き魚(ほっけ) 南瓜と湯葉巻きの炊き合わせ 厚焼き玉子 しめじとわかめの和風和え 熱量 592Kcal たんぱく質 29.8g 塩分 3.8g	24 コロッケ 大根と卵の煮合せ 人参サラダ 青梗菜の蟹かまあんかけ 熱量 605Kcal たんぱく質 17.9g 塩分 3.6g	25 カレーライス 竹輪とこんにゃくの炒め煮 きのこのマリネ らっきょう、福神漬け 熱量 624Kcal たんぱく質 20.1g 塩分 4.4g
27 白身魚の南蛮漬け じゃが芋と鶏肉の旨煮 いんげんの胡麻味噌和え きのこと春菊の煮浸し 熱量 606Kcal たんぱく質 28.1g 塩分 3.7g	28 すき焼き煮 さつまいのサラダ 青菜と油揚げの煮浸し 熱量 597Kcal たんぱく質 23.6g 塩分 2.7g	29 山菜ごはん 炒り鶏煮 椎茸昆布 ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え 熱量 582Kcal たんぱく質 18.2g 塩分 3.6g			

寒中、お見舞い申し上げます。
 東京でも積雪がみられ、交通機関の乱れが懸念されます。
 ノロウィルスの感染拡大予防の為には手洗いが有効です。



☆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。