

2018年



1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	休み	2	休み	3	休み	4	さばの味噌煮 蓮根とさつま揚げの炒り煮 しゅうまい蒸し キャベツの甘酢漬け	5	ヒシかつ煮 車麩の卵とし マカロニサラダ 胡瓜の生姜酢	6	あさりご飯 鶏肉の梅肉包み揚げ 大根のべっこう煮 こふきいも 青菜の辛子和え
熱量 たんぱく質 塩分		熱量 たんぱく質 塩分		熱量 たんぱく質 塩分		熱量 597Kcal たんぱく質 24.1g 塩分 3.6g		熱量 590Kcal たんぱく質 21.5g 塩分 4.3g		熱量 597Kcal たんぱく質 28.7g 塩分 2.5g	
8	メンチカツ 大根のそぼろかけ スパゲティペロンティーニ 人参のナムル	9	白身魚のマリネ がんと白菜の旨煮 南瓜サラダ もやしとニラのお浸し	10	ポークケチャップ炒め 切干大根煮 ジャーマンポテト 山芋の酢の物	11	わかめご飯 牛肉と舞茸のしぐれ煮 さつまいもの天ぷら 人参の甘煮 苜と春菊の煮浸し	12	コロケ さつま揚げと玉子の旨煮 昆布豆 青菜とコーンのお浸し	13	さわらのエスカベッシュ 大根と鶏しんじょうの煮合わせ いんげんのバター炒め 味付けひじきサラダ
熱量 594Kcal たんぱく質 16.g 塩分 2.8g		熱量 583Kcal たんぱく質 26.3g 塩分 3.6g		熱量 610Kcal たんぱく質 19.8g 塩分 3.2g		熱量 597Kcal たんぱく質 13.2g 塩分 2.1g		熱量 590Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 4.5g		熱量 593Kcal たんぱく質 23.8g 塩分 2.9g	
15	揚げ鶏のねぎソースかけ 蓮根とこんにゃくのきんぴら サラスパソテー 青菜のおかか和え	16	山菜ごはん 牛肉のすき煮 高野豆腐の含め煮 人参の甘煮 ねぎと蒲鉾のぬた和え	17	カキフライ 大根の胡麻味噌かけ ポテトサラダ 春雨の酢の物	18	豆腐野菜ハンバーグの 苜ソースかけ ひじきと油揚げの炒め煮 フルーツきんとん 青菜の胡麻味噌和え	19	カレーライス 苜のマリネ コールスローサラダ らっきょう、福神漬け	20	豚しゃぶのポン酢かけ じゃがいもと鶏肉の旨煮 こんにゃくの炒り煮 青菜ともやしのナムル
熱量 601Kcal たんぱく質 20.8g 塩分 2.9g		熱量 594Kcal たんぱく質 21.8g 塩分 3.4g		熱量 597Kcal たんぱく質 14.9g 塩分 3.9g		熱量 603Kcal たんぱく質 17.1g 塩分 3.6g		熱量 624Kcal たんぱく質 17.8g 塩分 3.2g		熱量 591Kcal たんぱく質 20.3g 塩分 3.4g	
22	鮭の粕漬け焼き がんと青菜の煮合わせ 昆布豆の五色煮 なめこおろし	23	揚げ豆腐の肉あんかけ 豚肉と白滝のきんぴら マッシュポテト 蟹かまの酢の物	24	鶏肉と車麩の炊き合わせ しゅうまい揚げ 厚焼き玉子 ぜんまいと青菜の胡麻味噌和え	25	豚肉の生姜焼き カレー肉じゃがが煮 いんげんの甘辛炒め煮 大根サラダ	26	ミックスフライ(イカ&エビ) 五目ひじき煮 サラスパサラダ 春雨の中華和え	27	しゅうまい 厚揚げと人参のそぼろ煮 煮豆(金時豆) 青梗菜の蟹かまあんかけ
熱量 588Kcal たんぱく質 31.3g 塩分 4.g		熱量 597Kcal たんぱく質 19.6g 塩分 3.1g		熱量 597Kcal たんぱく質 19.9g 塩分 2.5g		熱量 593Kcal たんぱく質 24.3g 塩分 3.3g		熱量 603Kcal たんぱく質 18.3g 塩分 3.7g		熱量 604Kcal たんぱく質 19.1g 塩分 3.4g	
29	高菜チャーハン チキンチーズ大葉巻き じゃが芋の染め煮 こんにゃくのピリ辛炒め 人参サラダ	30	豚肉と舞茸の甘辛煮 里芋のそぼろ煮 竹輪のカレー揚げ わかめと蒲鉾の生姜酢和え	31	かじまぐろの照り焼き 豚肉と蓮根の味噌炒め タラモサラダ 大根なます						
熱量 605Kcal たんぱく質 23.5g 塩分 3.2g		熱量 602Kcal たんぱく質 23.5g 塩分 3.9g		熱量 595Kcal たんぱく質 31.7g 塩分 2.9g							

明けましておめでとうございます。  
今年、年輪はお蔭様をもちまして25周年目を迎えます。  
安全を第一に美味しいお弁当を皆様の元にお届けいたします。

☆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。