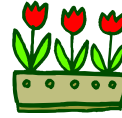


2018年



4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							
2	ホタテフライ 切干大根煮 ポテトサラダ 春雨の酢の物	3	豚肉の生姜焼き 大根のべっこう煮 水餃子 青菜ともやしのナムル	4	苺とそぼろの混ぜご飯 がんもの煮合わせ エリンギと蒟蒻のピリ辛煮 いんげんの胡麻味噌和え	5	揚げ豆腐の肉あんかけ 大根と玉子の煮物 ソース焼きそば 青菜とコーンのお浸し	6	焼き魚(ほっけ) じゃがいもと鶏肉の旨煮 竹輪のカレー揚げ 青梗菜の蟹かまあんかけ	7	鶏肉の梅肉包み揚げ あさりと春雨のオイスター炒め さつま芋のりんご煮 大根なます	熱量 600Kcal たんぱく質 15.1g 塩分 3.4g	熱量 604Kcal たんぱく質 20.7g 塩分 3.4g	熱量 604Kcal たんぱく質 21.6g 塩分 2.5g	熱量 595Kcal たんぱく質 19.3g 塩分 2.8g	熱量 601Kcal たんぱく質 27.5g 塩分 4.4g	熱量 589Kcal たんぱく質 24.7g 塩分 2.7g
9	カレーライス いんげんの甘辛炒め煮 コールスローサラダ らっきょう、福神漬け	10	肉団子の中華炒め たけのこと椎茸の煮物 高野豆腐の含め煮 ササミと胡瓜のピリ辛	11	白身魚揚げの野菜あんかけ 里芋とこんにゃくの土佐煮 煮豆(金時豆) 大根サラダ	12	ポークケチャップ炒め さつま揚げの旨煮 マッシュポテト 小松菜と油揚げの煮浸し	13	かやくご飯 がんもとふきの煮物 しゅうまい蒸し 厚焼き玉子 うどとわかめの酢の物	14	メンチカツ 大根とあさりの煮物 南瓜サラダ もやしとニラのお浸し	熱量 617Kcal たんぱく質 18.1g 塩分 3.5g	熱量 591Kcal たんぱく質 20.2g 塩分 3.9g	熱量 580Kcal たんぱく質 20.3g 塩分 3.1g	熱量 603Kcal たんぱく質 23.4g 塩分 4.3g	熱量 594Kcal たんぱく質 20.4g 塩分 2.8g	熱量 595Kcal たんぱく質 17.2g 塩分 3.7g
16	ホイコーロー(回鍋肉) 車麩の卵とじ フルーツきんとん 青菜の胡麻味噌和え	17	さわらのエスカベッシュ ぜんまい煮 肉団子の甘辛煮 青梗菜と蟹かまのお浸し	18	麻婆豆腐 大根と鶏しんじょうの煮合わせ さつま芋の天ぷら 春雨の中華和え	19	五目チャーハン しゅうまい 蓮根のきんぴら 人参のナムル 胡瓜の生姜酢	20	鶏肉のやわらか煮 さつま揚げのすき煮 タラモサラダ 青菜のおかか和え	21	かじまぐろの照り焼き 厚揚げと豚肉の旨煮 昆布豆 山芋の酢の物	熱量 601Kcal たんぱく質 19.3g 塩分 3g	熱量 593Kcal たんぱく質 25.9g 塩分 3.3g	熱量 590Kcal たんぱく質 17.5g 塩分 2.5g	熱量 598Kcal たんぱく質 15.8g 塩分 3.7g	熱量 591Kcal たんぱく質 27.1g 塩分 4g	熱量 593Kcal たんぱく質 35g 塩分 3.3g
23	コロッケ 蓮根とさつま揚げのきんぴら ピーマン炒め 人参サラダ	24	茸ごはん 鶏肉の治部煮 厚焼き玉子 こんにゃくのピリ辛炒り煮 ぜんまい煮と青菜の胡麻味噌和え	25	豚しゃぶのねぎ油かけ 五目ひじき煮 マカロニサラダ もやしと油揚げのポン酢	26	白身魚の南蛮漬け 五目きんぴら煮 ジャーマンポテト 春キャベツと新玉ねぎの じゃこサラダ	27	豆腐野菜ハンバーグの おろしソースかけ じゃが芋の染め煮 サラスパサラダ 青菜の辛子和え	28	わかめご飯 牛肉のすき煮 こふきいもと人参の甘煮 竹輪の磯辺揚げ ねぎと蒲鉾のぬた和え	熱量 588Kcal たんぱく質 13.3g 塩分 3.1g	熱量 594Kcal たんぱく質 25.3g 塩分 2.4g	熱量 591Kcal たんぱく質 18.9g 塩分 3.2g	熱量 595Kcal たんぱく質 25.6g 塩分 3.6g	熱量 597Kcal たんぱく質 18.8g 塩分 3.6g	熱量 591Kcal たんぱく質 21.1g 塩分 3.6g
30	鶏肉の南蛮漬け 里芋のそぼろ煮 椎茸昆布 苺と春菊の煮浸し											熱量 601Kcal たんぱく質 21.9g 塩分 3.8g					

お知らせ 桜前線の便りがきかれ、お花見シーズン到来です。新入生やフレッシュマンが街で見られ、頑張れと声を掛けたくになります。年輪も新年度を迎え、気持ちを新たに励みます。

☆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。