

## 献立予定表

(ヘルシー弁当)

2020年 2月

					1日 (土)
					ご飯
					白身魚唐揚げ甘酢あんかけ
					大根、油揚げ煮
					ほうれん草おかかあえ
					いんげん生姜あえ
					えのき味噌汁
					634kcal
3日 (月)	4日(火)	5日 (水)	6日 (木)	7日(金)	8日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
春巻き	鮭ゆず味噌焼	ロールキャベツクリーム煮	チキンソテーレモン風味	メンチカツ	かぼちゃしゅうまい
じゃが芋、ツナ煮	とり天	豆腐きのこあんかけ	えび団子と白菜煮	茄子の生姜煮	ごぼうの玉子とじ
茄子みぞれあん	じゃが芋甘煮	金時豆	うの花炒り煮	ブロッコリーサラダ	じゃがいも、にんじん煮
アスパラナムル	れんこん金平	切り干し大根甘酢あえ	きゅうり、わかめ酢物	れんこん煮	マカロニサラダ
豆腐の味噌汁	白菜の味噌汁	わかめ、麩吸物	大根の味噌汁	えのき味噌汁	キャベツの味噌汁
726kcal	639kcal	665kcal	712kcal	574kcal	689kcal
10日 (月)	11日 (火)	12日(水)	13日(木)	14日 (金)	15日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
エビフライ	ポトフ	鶏肉と野菜カレー煮	ハンバーグ照焼	ナスのはさみ揚げ	おでん
茄子トマト煮	肉しゅうまい	冬瓜、枝豆煮	野菜スクランブルエッグ	大根、ツナ煮	ほうれん草玉子とじ
春雨サラダ	かぼちゃ煮	菜の花からしあえ	ブロッコリーピーナッツあえ	春雨中華あえ	たけのこシュウマイ
ほうれん草ソテー	大根青じそあえ	きゅうり、にんじん酢物	しらすの酢物	キャベツゆずサラダ	大学芋
キャベツスープ	えのきの味噌汁	しめじの味噌汁	大根の味噌汁	赤だし(白菜、油揚げ)	わかめ、麩の味噌汁
614kcal	669kcal	636kcal	679kcal	657kcal	655kcal

17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉のいも煮(みそ味)	イカフライ	ポークビーンズ	黒メバル照焼	キャベツメンチカツ	肉だんごとキャベツ和風煮
黒はんぺんフライ	肉じゃが	いわし団子、白菜煮	里芋、茄子田楽	厚揚げそぼろあんかけ	冷奴
カリフラワー甘酢	アスパラ、エビくず煮	ブロッコリー、ツナサラダ	金平ごぼう	春菊わさびあえ	切干し煮
冬瓜おかか煮	菜の花からしあえ	もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	キャベツ、大葉甘酢	白菜おかかポン酢
しめじの吸物	もやしの味噌汁	赤だし(青菜、わかめ)	豆腐の味噌汁	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁
673kcal	666kcal	658kcal	615kcal	612kcal	664kcal
24日 (月)	25日 (火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
さばおろし煮	クリームコロッケ	ホッケ塩焼	牛肉チンジャオ炒め	豚肉、野菜塩だれ炒め	黄金カレイ煮つけ
ブロッコリー、エビ塩ダレ炒め	れんこんそぼろ煮	ジャーマンポテト	焼き茄子	ふろふき大根	五目煮
白菜とわかめ酢物	きのこソテー	細切り昆布煮	ひじきサラダ	ポテト明太サラダ	小松菜ごまあえ
ポテトサラダ	ほうれん草おひたし	カニ、キャベツサラダ	春菊わさびあえ	菜の花煮びたし	きゅうり、カニ酢物
キャベツの味噌汁	白菜、油揚げ味噌汁	なめこの味噌汁	しめじの味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	豆腐の味噌汁
627kcal	621kcal	641kcal	600kcal	630kcal	588kcal

\* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。

(株)さいわいトータルフードサービス

TEL 468-0807

FAX 468-0809