

献立予定表

(ヘルシー弁当)

2020年 3月

2日 (月)	3日 (火)ひな祭り	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
ご飯	五目ちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
牛肉おろし煮	花型豆腐ハンバーグ	白身魚フライ	さわら西京焼	クリームシチュー	中華風うま煮
豆腐かにあんかけ	花しんじょうと野菜煮	肉シュウマイ	黒はんぺんフライ	餃子	かぼちゃ煮
細切り昆布煮	ひじきの白和え	フルーツなます	玉子サラダ	糸こん、しめじ炒り煮	金平ごぼう
ポテトサラダ	うぐいす豆	山芋梅あえ	ほうれん草ごまあえ	きゅうり、わかめ酢物	ひじき煮
キャベツの味噌汁	花麩の吸物	赤だし(なめこ、わかめ)	豆腐の味噌汁	キャベツのスープ	えのきの味噌汁
671kcal	699kcal	621kcal	685kcal	729kcal	620kcal
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日(金)	14日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
かぼちゃコロッケ	鯖みそ煮	親子煮	オムレット トマトソース	ししゃもフライ	鶏肉唐揚げ甘酢あんかけ
玉子しんじょう、大根煮	じゃがいもそぼろ煮	エビカツ	ササミフライ	キャベツカレー炒め	豆腐しんじょ煮
小松菜、油揚げ煮	たけのこ土佐煮	大根金平	わらび煮	白菜、油揚げ煮	きゅうり梅みそあえ
キャベツ、大葉甘酢あえ	菜の花おひたし	ほうれん草おかかあえ	キャベツ、カニ、コーンサラダ	いんげんごまあえ	ポテトサラダ
白菜の味噌汁	豆腐の味噌汁	なめこの味噌汁	大根の味噌汁	里芋の味噌汁	しめじの味噌汁
658kcal	657kcal	716kcal	680kcal	629kcal	716kcal
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
エビチリ豆腐	ビーフシチュー	カレーコロッケ	揚げ出し豆腐野菜あんかけ	チキン照焼	あじ蒲焼
れんこんはさみ揚げ	シーフードサラダ	筑前煮	大根肉みそかけ	かぼちゃいとこ煮	山芋短冊揚げ
キャベツ、カニ甘酢あえ	大根煮	ブロッコリーサラダ	カリフラワー甘酢	焼き茄子	小松菜からしあえ
春菊わさびあえ	ほうれん草青じそあえ	うの花炒り煮	チンゲン菜煮びたし	菜の花ゆずあえ	白菜、カニ酢物
もやしの味噌汁	豆腐の味噌汁	里芋の味噌汁	キャベツの味噌汁	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁
693kcal	634kcal	729kcal	613kcal	687kcal	660kcal

23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
赤魚照焼	豆腐のふんわり焼	豚肉甘辛炒め	ハムカツ	鶏肉クリーム煮	肉団子みそ煮
クリームコロッケ	大豆のトマト煮	シーフードマリネ	肉じゃが	揚げ半、大根煮	切干しとツナ炒め
マカロニサラダ	ほうれん草、コーンソテー	白菜、ちくわ煮	エビ、ブロッコリーサラダ	長芋めんたいあえ	菜の花青じそあえ
しらすの酢物	ポテトサラダ	きゅうり金山寺あえ	小松菜わさびあえ	玉子焼	細切り昆布煮
赤だし(豆腐、わかめ)	コンソメスープ	キャベツの味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	豆腐の味噌汁	しめじの吸物
602kcal	658kcal	623kcal	667kcal	610kcal	628kcal
30日（月）	31日（火）				
ご飯	ご飯				
エビフリッターマヨソース	メンチカツ				
京がんと白菜煮	高野豆腐炊合せ				
おくらわさびあえ	きゅうり、わかめ酢物				
里芋田楽	春菊からしあえ				
白菜の味噌汁	えのきの味噌汁				
671kcal	613kcal				

* 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