

## 献立予定表

(ヘルシー弁当)

2020年 6月

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
牛肉おろし煮	ハンバーグトマトソース	白身魚フライ	赤魚西京焼	クリームシチュー	中華風うま煮
豆腐かにあんかけ	うずら串フライ	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	糸こんに、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	753kcal	621kcal	704kcal	729kcal	620kcal
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
かぼちゃコロケ	鯖みそ煮	親子煮	オムレツ トマトソース	エビカツ	鶏肉唐揚
玉子しんじょう、大根煮	じゃがいもそぼろ煮	ミニ野菜コロケ	ササミフライ	キャベツカレー炒め	豆腐しんじょう煮
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	718kcal	680kcal	648kcal	706kcal
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20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	カレーコロケ	揚げ出し豆腐野菜あんかけ	チキン照焼	あじ蒲焼
ミニハンバーグ	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	かに風味シュウマイ	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
665kcal	634kcal	729kcal	613kcal	726kcal	660kcal

22日（月）	23日（火）カレーの日	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
さわら照焼	とんかつ	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）	カレー	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
663kcal	838kcal	623kcal	667kcal	610kcal	628kcal
29日（月）	30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