

献立予定表

(ヘルシー弁当)

2020年 10月

			1日 (木)	2日(金)	3日 (土)
			ご飯	ご飯	ご飯
			チキンカツ	ハム入りポテトの玉子サラダ包み揚げ	オムレッツデミソース
			筑前煮	三角厚揚げ煮	かぼちゃそぼろ煮
			玉子焼	茄子ずんだあえ	なます
			キャベツ、ツナ酢物	黒豆	昆布煮
			花麩、わかめ吸物	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁
			738kcal	706kcal	630kcal
5日 (月)	6日(火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
海鮮しゅうまい	ハンバーグ照焼・ポテト	麻婆豆腐	豆腐のふんわり焼	黒メバル西京焼	牛肉炒めおろしソース
野菜のかき揚げ	枝豆腐煮	お好み焼き	五目春雨	ハムカツ	白菜、ツナうま煮
じゃがいも、にんじん煮	ほうれん草ソテー	ブロッコリーピーナッツあえ	チンゲン菜おかかあえ	いんげん玉子炒め	キャベツ、コーンサラダ
マカロニサラダ	茄子煮びたし	カニ、きゅうり酢物	ひじき煮	チンゲン菜、しめじ和え物	じゃこ、小松菜おひたし
キャベツの味噌汁	豆腐の味噌汁	なめこの味噌汁	赤だし(豆腐、油揚げ)	白菜の味噌汁	しめじの味噌汁
704kcal	685kcal	658kcal	634kcal	724kcal	636kcal
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
アジフライ	タンドリーチキン	カニクリームコロッケ	さば塩焼・大根おろし	鶏肉味噌鍋煮	肉団子甘酢あんかけ
炒り豆腐	大根、ちくわ煮	チヂミ	たけのこ煮	厚揚げと野菜炒め	豆腐きのこあんかけ
菜の花青じそあえ	キャベツ、小エビおひたし	ぜんまい、油揚げ煮	わらびおかかあえ	カリフラワー甘酢	菜の花わさびあえ
きゅうり、にんじん酢物	春菊からしあえ	おくらごまあえ	切り干し甘酢	ほうれん草おひたし	金時豆
里芋の味噌汁	わかめスープ	赤だし(白菜、油揚げ)	豆腐の味噌汁	しめじ吸物	えのきの味噌汁
656kcal	702kcal	641kcal	622kcal	621kcal	658kcal

19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）	24日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
肉豆腐	肉じゃがコロッケ	さわら照焼	肉団子と野菜トマト煮	メンチカツ	豚肉生姜煮
白身魚フライ	茄子、いんげん煮	キャベツカレー炒め	切り干し煮	ひじき入り玉子焼	たけのこおかか煮
ブロッコリー、エビサラダ	白菜、大葉甘酢	さつま芋甘煮	金平ごぼう	しめじ、糸こん炒り煮	ほうれん草白和え
もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	菜の花おひたし	春菊ごまあえ	ほうれん草・ベーコンソテー	キャベツ、大葉甘酢
青菜の味噌汁		豆腐の味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)	大根の味噌汁	えのきの味噌汁
670kcal	614kcal	635kcal	650kcal	688kcal	625kcal
26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）	31日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉照焼	千草焼	イカ野菜カツ	豆腐ハンバーグ	豚肉と野菜チリソース	さばみりん揚げ
厚揚げそぼろあんかけ	餃子	茄子ミートソース	肉団子甘酢炒め	春巻	ブロッコリーかにあんかけ
クリームコロッケ	ポテトサラダ	ひじき煮	おくら、長芋おかかあえ	じゃが芋コンソメ煮	ほうれん草おひたし
春菊錦糸あえ	菜の花ゆずあえ	いんげんごまあえ	春菊ゆずあえ	チンゲン菜塩こぶあえ	白菜おかかポン酢
麩、わかめ味噌汁	豆腐の味噌汁	赤だし(えのき、わかめ)	なめこの味噌汁	もやしの味噌汁	キャベツの味噌汁
717kcal	691kcal	643kcal	695kcal	746kcal	651kcal

* 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