

献立予定表

(ヘルシー弁当)

2020年 11月

2日 (月)	3日(火)	4日 (水)	5日 (木)	6日(金)	7日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
春巻き	ぶり照焼	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	肉しゅうまい
じゃが芋、ツナ煮	鶏肉唐揚げ	豆腐きのこあんかけ	焼きそば	茄子の生姜煮	ごぼうの玉子とじ
茄子みぞれあん	菜の花白和え	スパナポリ	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	わらびおかかあえ	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	赤だし(白菜、油揚げ)	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
772kcal	720kcal	706kcal	771kcal	715kcal	727kcal
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
エビカツ	ポトフ	ミートコロケ	ハンバーグ照焼	白身魚和風野菜あんかけ	おでん
茄子トマト煮	ミートボール	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
697kcal	715kcal	596kcal	771kcal	713kcal	722kcal

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
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	鶏の唐揚げ	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	カレー	なめこの味噌汁
704kcal	721kcal	723kcal	692kcal	861kcal	708kcal
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
さばおろし煮	クリームコロッケ	白身魚フライ	牛肉チンジャオ炒め	豚肉、野菜塩だれ炒め	チキン南蛮
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	ミニシュウマイ	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
729kcal	725kcal	748kcal	743kcal	735kcal	873kcal

30日 (月)
ご飯
鮭ゆず味噌焼
とり天
じゃが芋甘煮
れんこん金平
白菜の味噌汁
639kcal

* 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