

献立予定表

(ヘルシー弁当)

2021年 3月

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水) ひな祭り	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
ご飯	ご飯	五目ちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯
白身魚フライ	ハンバーグトマトソース	豆腐のふんわり焼	赤魚西京焼	クリームシチュー	中華風うま煮
肉シュウマイ	クリームコロッケ	うずら串フライ	黒はんぺんフライ	餃子	かぼちゃ煮
フルーツなます	マカロニサラダ	ひじきの白和え	玉子サラダ	糸こんに、しめじ炒り煮	金平ごぼう
山芋梅あえ	しらすの酢物	うぐいす豆	ほうれん草ごまあえ	きゅうり、わかめ酢物	ひじき煮
赤だし(なめこ、わかめ)	赤だし(豆腐、わかめ)	花麩の吸物	豆腐の味噌汁	キャベツのスープ	えのきの味噌汁
621kcal	729kcal	657kcal	704kcal	729kcal	620kcal
8日 (月)カレーの日	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
さわら照焼	さばみそ煮	親子煮	オムレツ トマトソース	エビカツ	鶏肉唐揚
いんげん玉子炒め	じゃがいもそぼろ煮	ミニ野菜コロッケ	ササミフライ	キャベツカレー炒め	豆腐しんじょ煮
切干し煮	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
チンゲン菜わさびあえ	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
カレー	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
760kcal	657kcal	718kcal	682kcal	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	カレーコロッケ	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	730kcal	613kcal	726kcal	660kcal

22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
かぼちゃコロケ	ハムカツ	豚肉甘辛炒め	さんま生姜煮	鶏肉クリーム煮	肉団子みそ煮
玉子しんじょう、大根煮	肉じゃが	シーフードマリネ	根菜煮	揚げ半、大根煮	切干しとツナ炒め
小松菜、油揚げ煮	エビ、ブロッコリーサラダ	白菜、ちくわ煮	ほうれん草、コーンソテー	長芋めんたいあえ	菜の花青じそあえ
キャベツ、大葉甘酢あえ	小松菜わさびあえ	きゅうり金山寺あえ	ポテトサラダ	玉子焼	細切り昆布煮
白菜の味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	キャベツの味噌汁	コンソメスープ	豆腐の味噌汁	しめじの吸物
658kcal	668kcal	623kcal	814kcal	611kcal	628kcal
29日（月）	30日（火）	31日（水）			
ご飯	ご飯	ご飯			
エビフリッターマヨソース	メンチカツ	牛肉おろし煮			
京がんと白菜煮	高野豆腐炊合せ	豆腐かにあんかけ			
おくらわさびあえ	きゅうり、わかめ酢物	細切り昆布煮			
里芋田楽	春菊からしあえ	ポテトサラダ			
白菜の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁			
671kcal	613kcal	671kcal			

* 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