

## 献立予定表

2021年 9月

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		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
		竹の子シュウマイ	黒はんぺんフライ	白はんぺんとチンゲン菜煮	かぼちゃ煮
		フルーツなます	玉子サラダ	糸こん、しめじ炒り煮	きんぴらごぼう
		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
		なめこ、わかめ味噌汁	豆腐の味噌汁	キャベツのスープ	えのきの味噌汁
		西洋ナシ	ぶどう	黄桃	キウイフルーツ
		561kcal, 塩分 2.6g	610kcal, 塩分 2.8g	542kcal, 塩分 2.8g	474kcal, 塩分 2.8g
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
とんかつ	さばみそ煮	親子煮	オムレット トマトソース	鮭 塩 焼	鶏肉唐揚甘酢あんかけ
いんげん玉子炒め	じゃがいもそぼろ煮	ミニコロッケ	ささみとにんじんわさび風味	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
キャベツの味噌汁	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
パイナップル	デザートアロエ	黄桃	キウイフルーツ	ぶどう	白桃
616kcal, 塩分 3.2g	550kcal, 塩分 3.0g	594kcal, 塩分 3.1g	497kcal, 塩分 2.7g	514kcal, 塩分 2.5g	555kcal, 塩分 3.5g
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18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	黄金カレー煮つけ	揚げ出し豆腐 野菜あんかけ	チキン照焼	あじ蒲焼
冬瓜ピースくず煮	シーフードサラダ	筑前煮	大根肉みそかけ	かぼちゃいところ煮	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
杏仁豆腐	みかん缶	キウイフルーツ	西洋ナシ	黄桃	ぶどう
517kcal, 塩分 3.6g	464kcal, 塩分 2.7g	552kcal, 塩分 2.3g	498kcal, 塩分 2.1g	552kcal, 塩分 2.4g	509kcal, 塩分 2.7g

20日(月)敬老の日	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
赤飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
豆腐のふんわり焼	かぼちゃコロケ	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
花しんじょうと野菜煮	玉子しんじょう、大根煮	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
ひじきの白和え	小松菜、油揚げ煮	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
うぐいす豆	キャベツ、大葉甘酢あえ	きゅうり金山寺あえ	ポテトサラダ	玉子焼	細切り昆布煮
花麩の吸物	白菜の味噌汁	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
いちごゼリー	りんご缶	杏仁豆腐	パイナップル	ぶどう	みかん缶
518kcal, 塩分 2.6g	550kcal, 塩分 2.8g	473kcal, 塩分 2.4g	580kcal, 塩分 2.9g	511kcal, 塩分 3.3g	522kcal, 塩分 3.2g
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
ご飯	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	ぶり山椒焼		
京がんと白菜煮	高野豆腐炊合せ	豆腐かにあんかけ	肉じゃが		
おくらわさびあえ	きゅうり、わかめ酢物	細切り昆布煮	エビ、ブロッコリーサラダ		
里芋田楽	春菊からしあえ	金時豆	小松菜わさびあえ		
白菜の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)		
キウイフルーツ	デザートアロエ	オレンジ	りんご缶		
554kcal, 塩分 2.9g	506kcal, 塩分 2.5 g	559kcal, 塩分 3.1g	537kcal, 塩分 2.6g		

\* 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