

献立予定表

2021年 10月

| | | | 1日（金） | | 2日（土） |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | | | ご飯 | ご飯 |
| | | | | ホッケ塩焼 | オムレツデミソース |
| | | | | 三角厚揚げ煮 | かぼちゃそぼろ煮 |
| | | | | 茄子ずんだあえ | なます |
| | | | | 黒豆 | やわらか昆布煮 |
| | | | | 白桃 | りんご缶 |
| | | | | えのきの味噌汁 | なめこの味噌汁 |
| | | | | 520kcal, 塩分 2.6g | 522kcal, 塩分 3.3g |
| 4日（月） | 5日（火） | 6日（水） | 7日（木） | 8日（金） | 9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 | 星のコロッケ | 棒餃子 | 黒メバル西京焼 | 牛肉炒めおろしソース |
| えびとチンゲン菜イタリアン | 枝豆腐とチンゲン菜煮 | 筑前煮 | 五目春雨 | いんげん玉子炒め | 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 | 玉子焼 | チンゲン菜おかかあえ | かぼちゃいとこ煮 | キャベツ、コーンサラダ |
| マカロニサラダ | 茄子煮 | キャベツ、ツナ酢物 | ひじき煮 | チンゲン菜、しめじ和物 | じゃこ、小松菜おひたし |
| 甘夏 | フルーツみつ豆 | 黄桃 | キウイフルーツ | 杏仁豆腐 | みかん缶 |
| キャベツの味噌汁 | 豆腐の味噌汁 | わかめ、花麩の吸物 | 赤だし(豆腐、油揚げ) | 白菜の味噌汁 | しめじの味噌汁 |
| 566kcal, 塩分 3.0g | 537kcal, 塩分 3.0g | 572kcal, 塩分 1.7g | 516kcal, 塩分 3.1g | 509kcal, 塩分 3.4g | 530kcal, 塩分 3.3g |
| 11日（月） | 12日（火） | 13日（水） | 14日（木） | 15日（金） | 16日（土） |
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 白身魚マヨネーズ焼 | タンドリーチキン | まぐろ生姜煮 | さば塩焼・大根おろし | 鶏肉みそ鍋煮 | 肉団子 甘酢あんかけ |
| 炒り豆腐 | 大根、ちくわ煮 | ミニシュウマイ | たけのこ煮 | 厚揚げと野菜の炒め物 | 豆腐きのこあんかけ |
| 菜の花青じそあえ | キャベツと小エビおひたし | 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 | 切干し甘酢 | ほうれん草おひたし | 金時豆 |
| りんご缶 | 白桃 | デザートアロエ | オレンジゼリー | キウイフルーツ | 西洋ナシ |
| 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 | しめじの吸物 | えのきの味噌汁 |
| 528kcal, 塩分 2.4g | 502kcal, 塩分 3.2g | 513kcal, 塩分 2.9g | 506kcal, 塩分 2.8g | 512kcal, 塩分 2.6g | 559kcal, 塩分 2.7g |

| 18日 (月) | 19日 (火) | 20日 (水) | 21日 (木) | 22日 (金) | 23日 (土) |
|------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 肉豆腐 | 鮭照焼 | さわら照焼 | 肉団子と野菜トマト煮 | カレイみぞれ煮 | 豚肉生姜煮 |
| 魚河岸揚げと大根煮 | 茄子、いんげん煮 | キャベツカレー炒め | 切干し煮 | 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、糸こんにゃく炒り煮 | 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 |
| フルーツみつ豆 | りんご缶 | 黄桃 | 杏仁豆腐 | みかん缶 | 白桃 |
| 青菜の味噌汁 | しめじの味噌汁 | 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 |
| 575kcal, 塩分 3.0g | 426kcal, 塩分 2.7g | 505kcal, 塩分 2.9 g | 539kcal, 塩分 3.0g | 546kcal, 塩分 2.5g | 472kcal, 塩分 2.3g |
| 25日 (月) | 26日 (火) | 27日 (水) | 28日 (木) | 29日 (金) | 30日(土) |
| ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| 赤魚おろし煮 | 千草焼 | カレイ照焼 | 豆腐ハンバーグ | 豚肉と野菜チリソース炒め | さんま生姜煮 |
| 厚揚げそぼろあんかけ | 筑前煮 | 茄子ミートソース | 肉団子甘酢炒め | じゃが芋コンソメ煮 | ブロッコリーかにあんかけ |
| えのきたらこ和え | ポテトサラダ | ひじき煮 | おくら、長芋おかかあえ | チンゲン菜塩こぶ和え | ほうれん草白和えおひたし |
| 春菊錦糸あえ | 菜の花ゆずあえ | いんげんごまあえ | 春菊からしあえ | うぐいす豆 | 白菜おかかポン酢 |
| 甘夏 | 白桃 | 杏仁豆腐 | オレンジ | 西洋ナシ | ぶどう |
| 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 |
| 452kcal, 塩分 2.8g | 601kcal, 塩分 2.7g | 462kcal, 塩分 2.9g | 558kcal, 塩分 3.2g | 546kcal, 塩分 2.6g | 546kcal, 塩分 3.0g |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

* 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