

献立予定表

(ヘルシー弁当)

2021年 11月

1日 (月)	2日 (火)	3日(水)	4日 (木)	5日(金)	6日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鮭ゆず味噌焼	ロールキャベツクリーム煮	ぶり照焼	チキンソテーレモン風味	メンチカツ	肉しゅうまい
とり天	豆腐きのこあんかけ	鶏肉唐揚げ	焼きそば	茄子の生姜煮	ごぼうの玉子とじ
じゃがいも甘煮	スパナポリ	菜の花白和え	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
れんこん金平	切り干し大根甘酢あえ	わらびおかかあえ	きゅうり、わかめ酢物	れんこん煮	マカロニサラダ
白菜の味噌汁	わかめ、麩吸物	赤だし(白菜、油揚げ)	大根の味噌汁	えのき味噌汁	キャベツの味噌汁
639kcal	706kcal	720kcal	771kcal	715kcal	727kcal
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日(木)カレーの日	12日(金)	13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	ポテトコロケ	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	スパナポリ	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	カレー	赤だし(白菜、油揚)	わかめ、麩の味噌汁
697kcal	715kcal	596kcal	861kcal	755kcal	722kcal

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
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	エビフリッター
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	794kcal
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
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

29日（月）	30日（火）
ご飯	ご飯
春巻	ハンバーグトマトソース
じゃがいも、ツナ煮	クリームコロッケ
茄子みぞれあん	マカロニサラダ
アスパラナムル	しらすの酢物
豆腐の味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)
772kcal	729kcal

* 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