

献立予定表

(ヘルシー弁当)

2022年 3月

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木) ひな祭り	4日 (金)	5日 (土)
	ご飯	ご飯	五目ちらし寿司	ご飯	ご飯
	さわら西京焼	白身魚フライ	豆腐のふんわり焼	クリームシチュー	中華風うま煮
	黒はんぺんフライ	肉シュウマイ	花しんじょうと野菜の煮物	餃子	かぼちゃ煮
	玉子サラダ	フルーツなます	ひじき白和え	糸こんに、しめじ炒り煮	金平ごぼう
	ほうれん草ごまあえ	山芋梅あえ	うぐいす豆	きゅうり、わかめ酢物	ひじき煮
	豆腐の味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	花麩の吸物	キャベツのスープ	えのきの味噌汁
	734kcal	621kcal	684kcal	729kcal	620kcal
7日 (月) カレーの日	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12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	鶏天	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
820kcal	657kcal	718kcal	682kcal	648kcal	706kcal
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19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

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉クリーム煮	豚肉甘辛炒め	かぼちゃコロッケ	さんま生姜煮	ハンバーグ照焼	肉団子みそ煮
揚げ半、大根煮	シーフードマリネ	玉子しんじょう、大根煮	根菜煮	大豆のトマト煮	切干しとツナ炒め
長芋めんたいあえ	白菜、ちくわ煮	小松菜、油揚げ煮	キャベツ、大葉甘酢あえ	ほうれん草、コーンソテー	菜の花青じそあえ
玉子焼	きゅうり金山寺あえ	菜の花ゆずあえ	ブロッコリー、ツナサラダ	ポテトサラダ	細切り昆布煮
豆腐の味噌汁	キャベツの味噌汁	白菜の味噌汁	えのきの味噌汁	コンソメスープ	しめじの吸物
618kcal	623kcal	660kcal	790kcal	864kcal	628kcal
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31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	ハムカツ		
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	ポテトサラダ	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)		
671kcal	613kcal	671kcal	668kcal		

* 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