

## 献立予定表

(ヘルシー弁当)

2022年 7月

				1日 (金)	2日 (土)
				ご飯	ご飯
				ハム入りポテト包み揚げ	オムレッツデミソース
				三角厚揚げ煮	鶏肉じゃが
				茄子煮びたし	ほうれん草ソテー
				春菊錦糸あえ	やわらか昆布煮
				えのき味噌汁	なめこ味噌汁
				651kcal	641kcal
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木) 七夕メニュー	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	ポテトコロケ	星のハンバーグ	黒メバル西京焼	牛肉炒めおろしソース
野菜のかき揚げ	かぼちゃそぼろ煮	枝豆腐とチンゲン菜煮	五目春雨	ハムカツ	白菜、ツナうま煮
じゃが芋、にんじん煮	玉子焼	なます	チンゲン菜おかかあえ	いんげん玉子炒め	キャベツ、コーンサラダ
マカロニサラダ	白菜、ツナ酢物	黒豆	ひじき煮	チンゲン菜、しめじ和え物	じゃこ、小松菜おひたし
キャベツの味噌汁	吸物(ワカメ、花麩)	えのきの味噌汁	赤だし(豆腐、油揚げ)	白菜の味噌汁	しめじの味噌汁
704kcal	723kcal	695kcal	550kcal	725kcal	636kcal
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
アジフライ	タンドリーチキン	カニクリームコロケ	さば塩焼・大根おろし	鶏肉味噌鍋煮	肉団子甘酢あんかけ
炒り豆腐	大根、ちくわ煮	チヂミ	たけのこ煮	厚揚げと野菜炒め	豆腐きのこあんかけ
菜の花青じそあえ	キャベツ、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	切り干し甘酢	ほうれん草おひたし	金時豆
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	しめじ吸物	えのきの味噌汁
656kcal	702kcal	641kcal	622kcal	621kcal	658kcal

18日 (月)	19日(火)カレーの日	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	肉じゃがコロツケ	さわら照焼	肉団子と野菜トマト煮	メンチカツ	豚肉生姜煮
白身魚フライ	茄子、いんげん煮	キャベツカレー炒め	切り干し煮	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
青菜の味噌汁	カレー	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
670kcal	735kcal	635kcal	650kcal	688kcal	625kcal
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
チキンカツ	千草焼	イカフライ	豆腐ハンバーグ	豚肉と野菜チリソース	ぶり照焼
キャベツ煮びたし	餃子・もやし炒め	茄子ミートソース	肉団子甘酢炒め	春巻	ブロッコリーかにあんかけ
ブロッコリーピーナッツあえ	ポテトサラダ	ひじき煮	おくら、長芋おかかあえ	じゃが芋コンソメ煮	ほうれん草おひたし
カニ、きゅうり酢物	菜の花ゆずあえ	いんげんごまあえ	春菊ゆずあえ	チンゲン菜塩こぶあえ	白菜おかかポン酢
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
676kcal	691kcal	628kcal	695kcal	746kcal	516kcal

\* 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