

## 献立予定表

(ヘルシー弁当)

2022年 8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
鶏肉唐揚	ロールキャベツクリーム煮	チキンソテーレモン風味	イカフライ	メンチカツ	肉しゅうまい
かに玉	豆腐きのこあんかけ	焼きそば	若竹煮	茄子の生姜煮	ごぼうの玉子とじ
カリフラワー甘酢	スパナポリ	うの花炒り煮	菜の花白和え	ブロッコリーサラダ	じゃがいも、にんじん煮
冬瓜おかか煮	切り干し大根甘酢あえ	きゅうり、わかめ酢物	わらびおかかあえ	れんこん煮	マカロニサラダ
わかめ、麩吸物	しめじの味噌汁	大根の味噌汁	赤だし(白菜、油揚げ)	えのき味噌汁	キャベツの味噌汁
709kcal	706kcal	771kcal	590kcal	715kcal	727kcal
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日(木)カレーの日	13日(金)	14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	鮭ゆず味噌焼	おでん
茄子トマト煮	ミートボール	冬瓜、枝豆煮	ウインナー、白菜クリーム煮	鶏 天	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	じゃがいも甘煮	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	れんこん金平	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	白菜の味噌汁	わかめ、麩の味噌汁
697kcal	715kcal	596kcal	861kcal	639kcal	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
ポテトコロケ	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
大根、ツナ煮	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
スパナポリ	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
キャベツゆずサラダ	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
赤だし(白菜、油揚げ)	もやしの味噌汁	赤だし(青菜、わかめ)	豆腐の味噌汁	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁
725kcal	721kcal	723kcal	692kcal	697kcal	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）	31日（水）			
ご飯	ご飯	ご飯			
春巻	ハンバーグトマトソース	あじ竜田揚げ			
じゃがいも、ツナ煮	クリームコロッケ	鶏ごぼう			
茄子みぞれあん	マカロニサラダ	チンゲン菜ごまあえ			
ピーマン味噌炒め	もやしの塩こぶあえ	わかめの生姜酢あえ			
豆腐の味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)	キャベツの味噌汁			
772kcal	729kcal	708kcal			

\* 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