

献立予定表

2022年 11月

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ロールキャベツクリーム煮	チキンソテーレモン風味	ぶり生姜煮	メンチカツ	かぼちゃしゅうまい
	豆腐きのこあんかけ	えび団子と白菜煮	若竹煮	茄子の生姜煮	ごぼうの玉子とじ
	金時豆	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
	切り干し大根甘酢あえ	きゅうり、わかめ酢物	白菜おかかポン酢	れんこん煮	マカロニサラダ
	しめじの味噌汁	大根の味噌汁	赤だし(豆腐、油揚)	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁
	りんご缶	フルーツみつ豆	ぶどう	西洋ナシ	杏仁豆腐
	543kcal, 塩分 3.0g	557kcal, 塩分 2.5g	526kcal, 塩分 2.8g	516kcal, 塩分 2.4g	530kcal, 塩分 3.0g
7日(月)	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
エビカツ	ポトフ	鶏肉と野菜カレー煮	ハンバーグ照焼	鮭ゆず味噌焼	おでん
茄子トマト煮	枝豆白半、チンゲン菜煮	冬瓜、枝豆煮	ウインナー、白菜クリーム煮	大根、ちくわ煮	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	じゃが芋甘煮	たけのこシウマイ
ほうれん草ソテー	大根青じそあえ	豆腐サラダ	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	大根の味噌汁	白菜の味噌汁	わかめ、麩の味噌汁
白桃	デザートアロエ	ぶどう	キウイフルーツ	黄桃	りんご缶
515kcal, 塩分 3.3g	524kcal, 塩分 3.5g	555kcal, 塩分 3.3g	554kcal, 塩分 3.1g	486kcal, 塩分 3.4g	549kcal, 塩分 3.4g
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
鶏肉唐揚げ	肉じゃが	ポークビーンズ	黒メバル照焼	さわら梅煮	肉だんごとキャベツ和風煮
大根、ツナ煮	白菜、エビくず煮	いわし団子、白菜煮	里芋、茄子田楽	厚揚げそぼろあんかけ	焼きそば
スパゲッティナポリ	菜の花からしあえ	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	昆布豆	わかめごま酢	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)	もやしの味噌汁	赤だし(青菜、油揚げ)	豆腐の味噌汁	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁
みかん缶	オレンジ	キウイフルーツ	いちごゼリー	甘夏	杏仁豆腐
615kcal, 塩分 3.2g	533kcal, 塩分 2.8g	567kcal, 塩分 2.8g	531kcal, 塩分 3.2g	470kcal, 塩分 2.4g	609kcal, 塩分 3.5g

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
さばおろし煮	クリームコロッケ	ホッケ塩焼	牛肉チンジャオ炒め	豚肉、野菜塩だれ炒め	黄金カレイ煮つけ
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	茄子生姜煮	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
みかん缶	マンゴ	黄桃	ぶどう	キウイフルーツ	白桃
524kcal, 塩分 2.8g	515kcal, 塩分 2.7g	542kcal, 塩分 3.5g	505kcal, 塩分 2.3g	521kcal, 塩分 2.9g	489kcal, 塩分 2.9g
28日（月）	29日（火）	30日（水）			
ご飯	ご飯	ご飯			
赤魚煮つけ	ハンバーグトマトソース	あじ竜田揚げ			
じゃが芋、ツナ煮	えび団子、チンゲン菜煮	鶏ごぼう			
フルーツなます	マカロニサラダ	チンゲン菜ごまあえ			
ピーマン味噌炒め	もやし塩こぶあえ	わかめ生姜酢あえ			
豆腐の味噌汁	赤だし(えのき、わかめ)	キャベツの味噌汁			
西洋ナシ	オレンジ	杏仁豆腐			
537kcal, 塩分 3.1g	511kcal, 塩分 3.2g	597kcal, 塩分 2.7g			

* 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