献 立 予 定 表　　2023年 3月

		1日 （水）	2日 （木）	3日 （金）	4日 （土）
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		豚肉、野菜塩だれ炒め	さわら西京焼	クリームシチュー	中華風うま煮
		ふろふき大根	黒はんぺんフライ	白はんぺんとチンゲン菜煮	かぼちゃ煮
		ポテト明太サラダ	玉子サラダ	糸こん、しめじ炒り煮	きんぴらごぼう
		菜の花煮びたし	ほうれん草ごまあえ	きゅうり、わかめ酢物	ひじき煮
		赤だし（なめこ、わかめ）	豆腐の味噌汁	キャベツのスープ	えのきの味噌汁
		キウイフルーツ	ぶどう	黄桃	キウイフルーツ
		521kcal，塩分 2.9g	610kcal，塩分 2.8g	543kcal，塩分 2.8g	474kcal，塩分 2.8g
6日 （月）	7日 （火）	8日 （水）	9日 （木）	10日（金）	11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	鮭 塩 焼	鶏肉唐揚甘酢あんかけ
いんげん玉子炒め	じゃがいもそぼろ煮	ミニコロッケ	ささみとにんじんわさび風味	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
キャベツの味噌汁	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
パイナップル	デザートアロエ	黄桃	キウイフルーツ	ぶどう	白桃
616kcal，塩分 3.2g	550kcal，塩分 3.0g	594kcal，塩分 3.1g	497kcal，塩分 2.7g	514kcal，塩分 2.5g	555kcal，塩分 3.5g
13日 （月）	14日 （火）	15日 （水）	16日 （木）	17日 （金）	18日 （土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
肉じゃがコロッケ	ビーフシチュー	黄金カレイ煮つけ	揚出し豆腐 野菜あんかけ	チキン照焼	あじ蒲焼
冬瓜ピースくず煮	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
杏仁豆腐	みかん缶	キウイフルーツ	西洋ナシ	黄桃	ぶどう
489kcal，塩分 2.8g	464kcal，塩分 2.7g	552kcal，塩分 2.3g	498kcal，塩分 2.1g	552kcal，塩分 2.4g	509kcal，塩分 2.7g

20日（月）	21日 （火）	22日（水）	23日 （木）	24日（金）	25日 （土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
春巻き	鶏肉クリーム煮	かぼちゃコロッケ	さば生姜煮	肉団子みそ煮	グリルチキン
シーフードマリネ	揚げ半、大根煮	根菜煮	玉子しんじょう、大根煮	切干しとツナ炒め	大豆のトマト煮
白菜、ちくわ煮	長芋めんたいあえ	小松菜、油揚げ煮	キャベツ、大葉甘酢あえ	菜の花青じそあえ	ほうれん草、コーンソテー
きゅうり金山寺あえ	玉子焼	菜の花ゆずあえ	ブロッコリー、ツナサラダ	ひじき煮	ポテトサラダ
キャベツの味噌汁	豆腐の味噌汁	白菜の味噌汁	えのきの味噌汁	しめじの吸物	コンソメスープ
杏仁豆腐	ぶどう	りんご缶	パイナップル	みかん缶	白桃
497kcal, 塩分 2.6g	511kcal, 塩分 3.3g	523kcal, 塩分 2.7g	588kcal, 塩分 3.2g	522kcal, 塩分 3.2g	494kcal, 塩分 2.5g
27日 （月）	28日 （火）	29日 （水）	30日 （木）	31日 （金）	
ご飯	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	ぶり山椒焼	白身魚フライ	
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	竹の子シュウマイ	
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	フルーツなます	
里芋田楽	春菊からしあえ	金時豆	小松菜わさびあえ	山芋梅あえ	
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）	なめこ、わかめ味噌汁	
キウイフルーツ	デザートアロエ	オレンジ	白桃	西洋ナシ	
546kcal, 塩分 2.9g	506kcal, 塩分 2.5 g	559kcal, 塩分 3.1g	546kcal, 塩分 2.6g	561kcal, 塩分 2.6g	

＊ 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。

㈱さいわいトータルフードサービス
TEL 468－0807
FAX 468－0809