献 立 予 定 表　　2023年 7月

					1日 （土）
					ご飯
					牛肉炒めおろしソース
					白菜、ツナうま煮
					キャベツ、コーンサラダ
					じゃこ、小松菜おひたし
					みかん缶
					しめじの味噌汁
					530kcal, 塩分 3.3g
3日 （月）	4日 （火）	5日 （水）	6日 （木）	7日 （金）	8日 （土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
白身魚バジル焼	タンドリーチキン	黄金カレイ生姜煮	中華風うま煮	カレーコロッケ	肉団子　甘酢あんかけ
炒り豆腐	大根、ちくわ煮	ミニシュウマイ	菜の花ソテー	厚揚げと野菜の炒め物	豆腐きのこあんかけ
菜の花青じそあえ	キャベツと小エビおひたし	ぜんまい、油揚げ煮	おくらおろしあえ	白菜、ツナ酢物	菜の花わさびあえ
きゅうり、にんじん酢物	小松菜ごまあえ	ほうれん草塩こぶあえ	春菊からしあえ	ほうれん草おひたし	金時豆
りんご缶	白桃	デザートアロエ	パイナップル	キウイフルーツ	西洋ナシ
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	しめじの吸物	えのきの味噌汁
454kcal, 塩分 2.0g	519kcal, 塩分 3.2g	496kcal, 塩分 2.9g	458kcal, 塩分 2.7g	525kcal, 塩分 2.4g	559kcal, 塩分 2.7g
10日 （月）	11日 （火）	12日 （水）	13日 （木）	14日 （金）	15日 （土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
白身魚フライ	鮭みそ焼	さわら照焼	豚肉生姜煮	赤魚照焼	肉団子と野菜トマト煮
肉豆腐	茄子、いんげん煮	ブロッコリー、えび塩だれ炒め	里芋、ちくわ煮	かぼちゃそぼろ煮	切干し煮
ブロッコリー、エビサラダ	白菜、大葉甘酢	さつま芋甘煮	ほうれん草白和え	しめじ、糸こん炒り煮	金平ごぼう
もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	菜の花おひたし	春雨ごま酢	ほうれん草、ベーコンソテー	春菊ごまあえ
フルーツみつ豆	りんご缶	黄桃	白桃	みかん缶	杏仁豆腐
青菜の味噌汁	しめじの味噌汁	豆腐の味噌汁	えのきの味噌汁	大根の味噌汁	赤だし（豆腐、わかめ）
541kcal, 塩分 2.7g	447kcal, 塩分 2.6g	512kcal, 塩分 2.6 g	565kcal, 塩分 2.9g	469kcal, 塩分 2.7g	539kcal, 塩分 3.0g

17日 （月）	18日 （火）	19日 （水）	20日 （木）	21日 （金）	22日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
チキンカツ	オムレツトマトソース	黒メバル金山寺焼	豆腐ハンバーグ	豚肉と野菜チリソース炒め	ぶり照焼
キャベツ煮びたし	筑前煮	茄子ミートソース	豚肉甘酢炒め	じゃが芋コンソメ煮	ブロッコリーかにあんかけ
春雨サラダ	ポテトサラダ	ひじき煮	おくら、長芋おかかあえ	チンゲン菜塩こぶ和え	ほうれん草おひたし
カニ、きゅうり酢物	菜の花ゆずあえ	チンゲン菜ごまあえ	春菊からしあえ	うぐいす豆	白菜おかかポン酢
デザートアロエ	白桃	杏仁豆腐	オレンジ	西洋ナシ	ぶどう
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
590kcal,　塩分 3.6g	601kcal,　塩分 2.7g	483kcal,　塩分 3.2g	542kcal,　塩分 2.9g	546kcal,　塩分 2.6g	516kcal,　塩分 2.8g

24日 （月）	25日 （火）	26日 （水）	27日 （木）	28日 （金）	29日 （土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ホッケ塩焼	ロールキャベツクリーム煮	ポテトコロッケ	ハンバーグ照焼	黒メバル西京焼	オムレツデミソース
厚揚げそぼろあんかけ	豆腐きのこあんかけ	えび、チンゲン菜イタリアン	五目春雨	キャベツソテー	切干し煮
茄子煮	菜の花ゆずあえ	切干し甘酢あえ	ほうれん草おかかあえ	かぼちゃいとこ煮	きのこソテー
春菊錦糸あえ	金時豆	昆布豆	ひじき煮	チンゲン菜、しめじ和物	マカロニサラダ
甘夏	りんご缶	みかん缶	フルーツみつ豆	杏仁豆腐	りんご缶
麩、わかめ味噌汁	しめじの味噌汁	えのきの味噌汁	赤だし（豆腐、油揚げ）	白菜の味噌汁	なめこの味噌汁
475kcal,　塩分 3.0g	535kcal,　塩分 3.3g	615kcal,　塩分 2.1g	539kcal,　塩分 2.8g	464kcal,　塩分 3.4g	518kcal,　塩分 2.7g

31日 （月）
ご飯
海鮮しゅうまい
大根肉みそかけ
細切り昆布煮
さつま芋サラダ
デザートアロエ
キャベツの味噌汁
561kcal,　塩分 3.1g

＊ 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