

3月の献立

夜

季節にちなんだごちそうメニュー。
デザート付きです。

📷マークは写真で紹介しているメニューです。

2月

📷 **メンチカツ**
サバのレモンあんかけ

豆乳と野菜の真丈(しんじょ)・柚子胡椒だれ/スナップエンドウとコーンのカレー炒め/きゅうりのシーザーサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 404kcal | 15.0g | 28.4g | 22.4g | 2.3g |

3月

📷 **鶏肉の八幡巻**
カニ入り真丈・中華あん

わかめとネギの醤油炒め/ほうれん草の胡麻和え/キャベツと枝豆の青じそサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 300kcal | 12.9g | 17.0g | 25.7g | 3.5g |

4月

ピーマン肉詰めフライ
📷 **鶏肉入りマッシュ里芋おかず**

かぼちゃの煮物/チンゲン菜の中華あん/キャベツとコーンのコールスローサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 367kcal | 12.9g | 15.6g | 34.1g | 2.0g |

5月

📷 **牛すじ入りトマト味噌煮込み**
豆腐ステーキ・明太子和風ソース

なすの揚げ浸し/竹の子とパプリカの生姜炒め/白菜漬の胡麻酢サラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 325kcal | 9.3g | 23.7g | 19.6g | 3.7g |

6月

📷 **三元豚の豚カツ・トマトソース**
📷 **ハンバーグ～味噌風味～**

インゲンのアヒージョ仕立て/カニカマと花野菜のシーザーサラダ/ブラウニー

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 369kcal | 13.8g | 23.2g | 26.7g | 2.4g |

7月

肉味噌ビビンバ風
サーモンフライ・タルタルソース

ちくわ磯辺揚げ/オクラのおひたし/さつまいもの塩レモンマッシュ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 365kcal | 13.2g | 24.0g | 25.0g | 2.2g |

8月

トンテキ風豚肉炒め
枝豆コロッケ

卵の花煮/きのこの味噌炒め/わかめとネギの和風サラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 370kcal | 14.2g | 23.2g | 28.5g | 2.7g |

9月

📷 **照り焼きチキステーキ**
本日の魚料理

きのこの山椒炒め/そぼろとなすのポン酢ジュレ/ポテトサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 403kcal | 27.7g | 26.3g | 14.6g | 2.2g |

10月

📷 **牛すじ入りハッシュドビーフ**
豆腐ハンバーグ・和風あん

サバの塩焼き/あさりと小松菜の中華風炒め煮/キャベツとコーンのオニオンサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 358kcal | 12.8g | 24.6g | 22.8g | 2.6g |

11月

📷 **唐揚げ・チリソース**
ひき肉と春雨の焼肉のたれ炒め

切干大根煮/ソーセージとピーマンの洋風ソテー/マカロニサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 562kcal | 17.9g | 42.2g | 29.0g | 3.0g |

12月

📷 **豚肉のチンジャオオロス**
カニ入り真丈・和風あん

カレーボール・コンソメ煮/揚げなすの味噌和え/かぶとカリフラワーのポン酢サラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 308kcal | 10.8g | 20.6g | 19.8g | 3.7g |

13月

📷 **鶏肉の八幡巻**
お楽しみの揚げ物

かぼちゃの煮物/ブロッコリーのアンチョビ炒め/キャベツとコーンの梅サラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 305kcal | 16.7g | 14.1g | 30.0g | 2.8g |

14月

豚肉と野菜の焼肉のたれ炒め
サバのレモンあんかけ

わかめとネギのサクサク醤油炒め/小松菜といたけの中華旨煮/きゅうりのシーザーサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 330kcal | 13.1g | 25.2g | 15.3g | 2.1g |

15月

ビーフ入りメンチカツ・ソース
合鴨と野菜のドレッシング和え

かぼちゃ天ぷら/鮭と野菜のちゃんちゃん炒め/水菜と人参のすりおろし野菜サラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 408kcal | 11.7g | 26.5g | 32.5g | 2.1g |

16月

📷 **チーズインハンバーグ・照焼きソース**
アジの南蛮漬け

ひじき煮/ツナとピーマンのやみつきおかつ炒め/カリフラワーときゅうりの青じそ風味サラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 366kcal | 15.2g | 22.5g | 25.6g | 2.9g |

17月

📷 **豚竜田と野菜のトマト炒め**
ベーコンと枝豆のクリームコロッケ

たこ焼き・甘辛マヨソース/かぶと赤パプリカのポン酢和え/ほうれん草の柚子胡椒サラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 481kcal | 11.1g | 33.7g | 34.6g | 2.4g |

18月

📷 (しらすと紫蘇の混ぜご飯 ※ご飯ありの場合) **お出汁風味唐揚げ**
📷 **サワラのおろし入りあんかけ**

花形豆腐の煮物/オクラと山芋の中華風サラダ/いちごのロールケーキ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 467kcal | 17.6g | 33.7g | 23.0g | 2.3g |

19月

📷 **牛ハラミカツ・和風玉葱ソース**
豆腐ハンバーグ・和風あん

きんぴられんこん/なすとピーマンのサクサク醤油炒め/ほうれん草のサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 528kcal | 12.7g | 40.5g | 29.5g | 2.8g |

20月

オマール海老のクリームコロッケ
鶏つみれ・照焼きダレ

大根のコンソメ煮/豆もやしとインゲンの中華和え/キャベツの和風オニオンサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 396kcal | 11.9g | 25.7g | 29.6g | 2.3g |

21月

甘辛豚と野菜のマスタードソース炒め
サーモンフライ・ソース

かぼちゃの煮物/ごぼうと大豆の味噌炒め/カリフラワーと水菜のシーザーサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 347kcal | 11.2g | 20.4g | 30.4g | 2.1g |

22月

📷 **鶏肉の八幡巻**
豚そぼろ・鮭・玉子の3色丼風炒め

ちくわ磯辺揚げ/ひじきと枝豆の梅ネギ和え/キャベツと人参の和サラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 336kcal | 14.7g | 21.1g | 24.1g | 3.2g |

23月

📷 **豚唐揚げと野菜の中華揚げ浸し**
サバ竜田・カレーソース

たこと紅生姜の揚げ天/きのこの山椒炒め/オクラのおかつサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 423kcal | 16.9g | 29.6g | 22.5g | 2.7g |

24月

📷 **鶏肉ときこのオイスター炒め**
アジの南蛮漬け

スナップエンドウと枝豆の炒め煮/かぶの赤しそ和え/きゅうりのシーザーサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 282kcal | 15.4g | 15.5g | 21.7g | 2.3g |

25月

📷 **ハンバーグ・オムカレー風ソース**
豆腐ステーキ・味噌ダレ

切干大根煮/小松菜とエリンギのバター醤油炒め/マカロニサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 423kcal | 15.4g | 30.0g | 23.0g | 3.4g |

26月

📷 **ピーマン肉詰めフライ**
アブラカレイ・カニカマ中華あん

かぼちゃの煮物/チンゲン菜とパプリカのオイスター炒め/カリフラワーときゅうりの和風サラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 353kcal | 12.7g | 20.8g | 29.9g | 1.9g |

27月

📷 **豚肉と野菜の甘辛バター炒め**
お楽しみの揚げ物

豆乳と野菜の真丈(しんじょ)/ひじき煮/かぶの中華サラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 376kcal | 8.8g | 25.5g | 28.2g | 2.6g |

28月

梅風味の豚肉生姜焼き
白身魚フライ・柚子胡椒風味

海鮮チヂミ・だし風味/花野菜のアンチョビ炒め/ポテトサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 340kcal | 11.4g | 23.7g | 21.5g | 2.3g |

29月

ハムカツ
アジの味噌バターあん

きのこの焼肉のたれ炒め/きゅうりのマスタードマヨ和え/豆腐とひじきの和風サラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 385kcal | 16.7g | 23.9g | 26.7g | 2.8g |

30月

📷 **チキステーキ・塩レモンだれ**
本日の魚料理

ブロッコリーのコンソメ煮/ピーマンの味噌ダレ炒め/カニカマと人参のマヨサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 381kcal | 17.4g | 26.3g | 20.4g | 2.3g |

31月

📷 **三元豚の豚カツ・しそおろしだれ**
カニ入り真丈・和風あん

大豆の甘辛炒め/里芋のお出汁煮マッシュ/オクラの柚子胡椒サラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 395kcal | 13.6g | 22.9g | 24.7g | 2.8g |

6月 (金) **ごちそう**

●ハンバーグ～味噌風味～
●三元豚の豚カツ・トマトソース

18月 (水) **ごちそう**

●(しらすと紫蘇の混ぜご飯)
●サワラのおろし入りあんかけ
●お出汁風味唐揚げ

しらすと紫蘇の混ぜご飯の栄養成分：エネルギー 292kcal/たんぱく質 5.7g/脂質 0.9g/炭水化物 63.1g/食塩相当量 0.9g
写真に掲載されている混ぜご飯は、「ご飯あり」を注文されている方全てにお届けいたします。

【クロスワード 答え】

| | | | |
|-----|-----|------|-----|
| 1 ト | 2 ダ | 3 イ | ズ |
| 4 ホ | ワ | イ | ト |
| | ラ | 6 コ | 7 チ |
| 8 ヨ | 9 ビ | | チ |
| ル | シ | 10 タ | ミ |

A B C D
タビダチ
(旅立ち)

1日

和風麻婆茄子
白身魚の磯辺フライ

高野豆腐のトマト煮/豆もやしと水菜の中華和え/ブロッコリーのアンチョビマヨサラダ

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 370kcal | 16.0g | 24.8g | 22.4g | 2.5g |

※写真はイメージです。 ※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。 ※掲載している栄養成分は普通食M(おかずのみ)の場合です。 ※ご飯(白米)の栄養成分は次の通りです。 エネルギー 285kcal/たんぱく質 4.3g/脂質 0.5g/炭水化物 63.1g/食塩相当量 0g ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしていません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。