

3月の献立

昼

季節にちなんだごちそうメニュー。デザート付きです。

魅力的なおかずを盛り込んだこだわりメニューです。

☉マークは写真で紹介しているメニューです。

2月

☉ **豚肉生姜焼き 塩じゃがコロッケ**

出汁入りたこ焼き／切干大根煮／小松菜の黒胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
352kcal	11.3g	24.0g	24.2g	2.3g

3月 火

☉ **フライドチキン・明太タルタル** 写真はページ右端

☉ **あくー豚ハンバーグ・あさり入り和風生姜あん**

菜の花入り花型豆腐揚げ／梅風味／玉子入り野菜サラダ／豆乳入りまんじゅう

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
532kcal	19.7g	36.7g	32.4g	2.5g

4月 水

☉ **海老カツ・ソース**

☉ **ひき肉のオイスター春雨**

大根のコンソメ煮／鮭とピーマンのもろみ醤油炒め／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
321kcal	11.9g	17.7g	29.4g	2.3g

5月 木

☉ **ハムカツ・焼肉ダレ アジの南蛮漬**

きんぴられんこん／ひじき入り白和え／店主おすすめ1品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
361kcal	14.8g	19.4g	32.0g	3.0g

6月 金

☉ **唐揚げとじゃがいものおかか和え 白身魚フライ・柚子胡椒風味**

カレーボール／卵の花煮／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
460kcal	15.4g	31.3g	29.3g	2.7g

7月 土

☉ **ビーフ入りメンチカツ・梅ダレ 豚肉と春雨の旨塩炒め**

かぶと高菜のごま炒め／小松菜の煮びたし／ツナ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
403kcal	14.2g	26.1g	30.0g	2.6g

8月 日

☉ **合鴨と野菜の山椒風味だれ 海老海鮮カツ・ソース**

花がんもの煮物／ごぼうと大豆のもろみ炒め／しらすと青菜の胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
360kcal	12.8g	24.9g	22.5g	2.9g

1日

☉ **カニクリームコロッケ 甘辛豚と野菜の和風パスタ**

肉さつまの生姜醤油／かぼちゃと里芋のマスタード和え／ほうれん草の和風玉ねぎサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
469kcal	10.4g	29.3g	37.4g	2.8g

9月

☉ **ビーフ入りハンバーグ・おろしソース お楽しみの揚げ物**

たこと紅生姜の揚げ天／かぶとチンゲン菜の炒め煮／キャベツの中華風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
324kcal	20.7g	17.4g	21.9g	2.4g

10月 火

☉ **黒トリュフ風味唐揚げ** 写真はページ右端

☉ **アジ竜田・ひき肉入り麻婆あん**

ミートボールトマト煮込み／さつま芋のバターナッツ和え／紅芯大根とカリフラワーのオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
475kcal	16.6g	32.2g	29.4g	1.9g

11月 水

☉ **豚竜田と野菜の山椒風味炒め 栗かぼちゃコロッケ**

ちくわの磯辺揚げ／ひじき煮／2種のお豆の和風甘辛サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
401kcal	10.5g	26.0g	32.8g	2.5g

12月 木

☉ **レモン風味のチキン回鍋肉 海老水餃子・韓国餃子風**

野菜のちぎり揚げ／おまかせの副菜／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
276kcal	14.8g	13.0g	25.5g	3.0g

13月 金

☉ **ビーフカツ・トマトチーズソース** 写真はページ右端

☉ **合鴨のホワイトクリームシチュー**

高菜・しらすの和風ショートパスタ／白菜漬のもろみサラダ／クリームチーズ入りロールケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
425kcal	12.2g	27.9g	30.8g	2.8g

14月 土

☉ **牛肉ときのこのバジル炒め 焼売**

豆乳と野菜の真丈(しんじょ)／スナップエンドウと枝豆の炒め煮／紅芯大根とカリフラワーのマスタードマリネ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
382kcal	14.7g	25.2g	27.4g	3.0g

15月 日

☉ **チキンのデミグラスソースがけ アジ竜田・おろしあん**

竹の子の生姜昆布煮／ごぼうの白和え／オクラの和風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
288kcal	16.9g	15.2g	21.6g	2.5g

16月

☉ **豚肉と野菜のカレー 枝豆コロッケ**

海鮮チヂミ・玉ねぎソース／切干大根煮／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
404kcal	10.4g	27.1g	30.1g	3.1g

17月 火

☉ **チキンの黒胡麻坦々ソース 白身魚の磯辺フライ**

肉さつまの生姜醤油／春雨と水菜の中華和え／里芋とかぼちゃの甘辛サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339kcal	21.2g	16.0g	25.1g	2.5g

18月 水

☉ **牛すじ肉の味噌煮 お楽しみの1品**

高野豆腐のカニカマ中華あん／小松菜とコーンのバター醤油炒め／キャベツの大根おろしサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
306kcal	10.4g	18.0g	27.0g	2.6g

19月 木

☉ **ハンバーグ・デミグラスソース 海老フライ・マスタードマヨ**

ソーセージとうまい菜のアンチョビ炒め／チーズ風味マッシュポテト／ブロッコリーの洋風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
380kcal	14.5g	24.8g	25.9g	2.3g

20月 金

☉ **若鶏の唐揚げ・白ネギ和え 本日の魚料理**

ミートボールトマト煮込み／スナップエンドウとコーンのカレー炒め／わかめときゅうりの酢の物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
370kcal	11.9g	22.8g	29.6g	2.3g

21月 土

☉ **海老カツ・チリソース 黒酢チキン**

野菜のちぎり揚げ／小松菜ときのこの煮びたし／さつま芋のレモンマヨサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
335kcal	18.9g	15.3g	31.5g	2.1g

22月 日

☉ **ビーフ入りハンバーグ 菜の花入りコロッケ**

しらすと小松菜の黒胡麻炒め／チンゲン菜の豆乳煮／紅芯大根ときゅうりのおろしサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
366kcal	12.7g	21.6g	30.9g	2.5g

23月

☉ **メンチカツ・ソース アブラカレイ・トマトソース**

柚子胡椒風味の春雨炒め煮／ツナと竹の子の味噌炒め／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
412kcal	15.2g	26.4g	28.3g	2.5g

24月 火

☉ **チキン南蛮風チキンカツ ひき肉と里芋の生姜昆布和え**

揚げ餃子／おまかせの副菜／麦味噌漬けとカリフラワーのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409kcal	14.3g	17.2g	37.3g	3.0g

25月 水

☉ **桜海老のクリームコロッケ** 写真はページ右端

☉ **合鴨と野菜の黒酢玉ねぎ絡め**

栗とさつま芋の揚げ天／きゅうりと豆もやしの和風和え／白菜漬のポン酢サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
429kcal	9.0g	28.8g	34.2g	2.5g

26月 木

☉ **チキン竜田おろし煮風 サバのチリマヨソース**

大豆とごぼうの中華風炒め／ひじき煮／キャベツの塩だれサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
460kcal	18.1g	32.6g	24.6g	2.4g

27月 金

☉ **ビーフ入りメンチカツ・会津若松風ソース 春雨でじゃじゃ麺風**

花がんもの生姜おでん風／ほうれん草の胡麻和え／オクラ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
356kcal	12.9g	21.4g	29.2g	2.8g

28月 土

☉ **大判唐揚げ・もろみだれ イカ団子と玉子の中華あん**

トマトパスタ／きのこ明太子のおろし和え／おからのサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
476kcal	16.1g	31.4g	36.1g	3.0g

29月 日

☉ **牛肉とごぼうの柳川風 栗かぼちゃコロッケ**

揚げ餃子／大根のコンソメ煮／白菜漬のチョレギ風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
314kcal	8.7g	17.3g	29.8g	3.1g

30月

☉ **豚肉と野菜のオイスター炒め 海老入り白身カツ・ソース**

かぼちゃ天ぷら／切干大根煮／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
354kcal	9.1g	22.3g	29.2g	2.7g

31月 火

☉ **照焼き月見ハンバーグ さつま芋コロッケ**

わかめときゅうりのサクサク醤油ナムル／こんにゃくの赤しそ和え／店主おすすめ1品

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450kcal	10.2g	27.3g	42.9g	2.1g

3(火) ごちそう

● あくー豚ハンバーグ・あさり入り和風生姜あん
● フライドチキン・明太タルタル

13(金) ごちそう

● 合鴨のホワイトクリームシチュー
● ビーフカツ・トマトチーズソース

10(火) こだわり

● アジ竜田・ひき肉入り麻婆あん
● 黒トリュフ風味唐揚げ

25(水) こだわり

● 合鴨と野菜の黒酢玉ねぎ絡め
● 桜海老のクリームコロッケ

※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きます。あらかじめご了承ください。