

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
◎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
◎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
◎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
◎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) ちちそう

◎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) ちちそう

◎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。