

【3月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種類以上取りそろえています。

●全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。

●100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



高齢者向け配食サービス

まごころ弁当

●●店
住所
TEL

| | 昼食 | 夕食 | | 昼食 | 夕食 |
|------|--|--|---|---|--|
| 3月1日 | アジの梅煮(50) キャベツの塩炒め 小松菜の煮浸し じゃが芋の旨煮 ミニ焼売 | チキンオムレツ そら豆ソテー 法蓮草のナムル おでん風煮物 焼きそば | 金 | 鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー 法蓮草の三色和え ナスのおろし煮 こんにゃくきんぴら | カレイのみぞれ煮(45) オクラのかか和え 四色豆腐 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め |
| | エネルギー 435kcal 塩分 2.0g | エネルギー 467kcal 塩分 1.7g | 金 | エネルギー 483kcal 塩分 1.2g | エネルギー 439kcal 塩分 1.2g |
| 3月2日 | チャプチェ チンゲン菜とカニカマの和え物 キャベツとウインナーのカレー炒め 豆サラダ | 鮭のバター醤油風味(50) 味ぎょうり 大根のあんかけ 三色つみれの炊き合わせ 中華わかめ和え | 土 | アジの南蛮漬け(60) 春菊のおかか和え 肉じゃが 金時煮豆 | 牛肉と法蓮草の炒め物 ひじきとハムの酢の物 味噌田菜(里芋・焼き豆腐) ツナのあっさり煮 |
| | エネルギー 436kcal 塩分 1.5g | エネルギー 479kcal 塩分 3.0g | 土 | エネルギー 450kcal 塩分 1.0g | エネルギー 442kcal 塩分 1.6g |
| 3月3日 | 太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり れんこんと鶏団子のトマトあん かぼちゃソテー | 牛肉とインゲンの炒め物 マッシュサラダ ホダテ入り五目煮 チンゲン菜のしらす和え | 日 | 鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 中華うま煮炒め スパゲティグリタン | アカウオの磯辺焼き(45) つぼ漬け 小松菜ともやしのナムル 豚肉と大根の煮物 切昆布煮 |
| | エネルギー 577kcal 塩分 1.9g | エネルギー 468kcal 塩分 2.3g | 日 | エネルギー 485kcal 塩分 1.8g | エネルギー 456kcal 塩分 3.0g |
| 3月4日 | 親子丼 春菊のナムル 大根とツナのサラダ | いわしハンバーグ(甘酢ソース) じゃが芋ベーコン炒め マーボー茄子 若芽と蒲鉾の酢の物 | 月 | 海鮮チリ炒め なめこ山菜和え 蓮根と里芋のおかか煮 チンゲン菜と揚げの炒り菜 | 鶏肉と野菜の山賊炒め しろ菜の胡麻和え ふんわり玉子のえびあんかけ 南瓜サラダ |
| | エネルギー 470kcal 塩分 1.9g | エネルギー 502kcal 塩分 1.8g | 月 | エネルギー 387kcal 塩分 1.1g | エネルギー 473kcal 塩分 1.6g |
| 3月5日 | タコキャベツカツ ほうれん草の錦和え きんぴら さつま芋のケチャップ煮 インゲンと竹輪の和え物 | チキンステーキ(レモン風味) シャトー人蔘 チンゲン菜ときのこのソテー 姫高野の炊き合せ 枝豆とカニカマの煮物 | 火 | 牛肉の味噌生姜煮 コーンとツナのサラダ じゃが芋の鳴門煮 小松菜の錦和え | 白身魚(メル)の蒲焼き(45) カリフラワー甘酢和え 肉詰めしいたけ 筑前煮 法蓮草のしそひじき和え |
| | エネルギー 472kcal 塩分 1.6g | エネルギー 461kcal 塩分 2.1g | 火 | エネルギー 482kcal 塩分 1.0g | エネルギー 426kcal 塩分 1.8g |
| 3月6日 | 豚肉と舞茸の生姜焼き 切干とベーコンの煮物 中華炒め ひじきとさつま揚げの煮物 | 白身魚(シルバー)のトマト煮(45) 青菜のピーナッツ和え 一夜漬け(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 豆腐の柚子あんかけ | 水 | 黒メバルの煮付け フキの青煮 マーボー春雨 海老団子の炊き合せ 一夜漬け(キャベツ・人蔘) | 中華オムレツ パセリ芋 青菜のしらす和え 豚肉のカレーソテー 大根サラダ |
| | エネルギー 490kcal 塩分 2.7g | エネルギー 439kcal 塩分 1.2g | 水 | エネルギー 448kcal 塩分 1.7g | エネルギー 461kcal 塩分 2.3g |
| 3月7日 | サワラの塩焼き(40) ベジタブルサラダ 茄子の味噌炒め 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め さつま芋と切昆布の煮物 | ごぼう入り鶏団子煮 インゲン 大根葉とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め マカロニソテー | 木 | 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 筍きんぴら けんちん煮 ポテトサラダ | サーモンフライ 人蔘煮(银杏) 麩とえのきのさっと煮 ナスの挽肉炒め 法蓮草のバターソテー |
| | エネルギー 512kcal 塩分 1.0g | エネルギー 431kcal 塩分 1.4g | 木 | エネルギー 442kcal 塩分 1.4g | エネルギー 583kcal 塩分 2.0g |