

【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

	昼食	夕食	昼食	夕食
3月1日	味噌つくね フキの煮物 コーンとツナのサラダ 筑前煮 二色和え エネルギー 499kcal 塩分 1.4g	白身魚(メル)の蒲焼き 味きゅうり 肉詰しいたけ じゃが芋の鳴門煮 枝豆のおかか和え エネルギー 418kcal 塩分 2.1g	アジの生姜煮 花人参 ツナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 チンゲン菜の炒り菜 エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	韓国風焼肉炒め 三杯酢和え 大豆のゴンソメ煮 青菜のお浸し エネルギー 460kcal 塩分 1.9g
3月2日	サーモンフライ パセリ芋 マーボー春雨 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 586kcal 塩分 1.1g	鶏肉と野菜の山賊炒め 青菜のしらす和え エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 445kcal 塩分 2.0g	豚ちり鍋風(ポン酢別添え) 小松菜の磯和え 里芋ときのこのバターゴンソメ炒め フルーツみつ豆(寒天入り) エネルギー 410kcal 塩分 1.5g	タチウオのバジル焼き コールスローサラダ 茄子の味噌炒め 豚肉と筍の炒め煮 ほうれん草のナムル エネルギー 578kcal 塩分 1.4g
3月3日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 筍きんぴら 茄子の挽肉炒め 和風サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 442kcal 塩分 1.2g	サバのトマト煮 菜の花のおかか和え ほうれん草のバターソテー けんちん煮 昆布の佃煮 エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	3月10日 海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 大根炊き チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 376kcal 塩分 1.2g	鶏肉とキャベツの味噌炒め ニラ玉あんかけ さつま芋とレーズンの煮物 オクラのごま和え エネルギー 466kcal 塩分 1.6g
3月4日	中華オムレツ 人参煮 豆腐のあんかけ 豚じゃが 春雨とハムのソテー エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	牛肉のオイスター炒め 三色炒め煮 煮合せ(南瓜・花さつま) チンゲン菜のお浸し エネルギー 461kcal 塩分 1.3g	3月11日 豆腐ハンバーグ ベジタブルサラダ ほうれん草と油揚げの煮物 カレー風味ソテー じゃが芋のスパイス蒸し エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	白身魚(ホキ)のもろみ焼き 大根葉とじゃこの炒り煮 白菜のおかか和え 南瓜のそぼろ煮 昆布豆 エネルギー 460kcal 塩分 1.8g
3月5日	ハヤシライス ほうれん草の菜種和え りんごのシロップ漬け エネルギー 497kcal 塩分 2.0g	まぐろハンバーグ インゲン 切干大根煮 里芋のそぼろ煮 ごま白和え エネルギー 452kcal 塩分 1.6g	3月12日 ホッケの幽庵焼き 味もやし 彩りしんじょ(玉子) 鶏肉と野菜のトマトソース煮 麩とえのきのさっと煮 エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	豚肉としめじの味噌生姜炒め わかめの青ジソサラダ サケじゃが キャベツのゆかり和え エネルギー 425kcal 塩分 2.9g
3月6日	サケのチャンチャン焼き 小松菜の辛子和え カレービーフン炒め れんこんきんぴら エネルギー 458kcal 塩分 1.6g	牛とじ煮 しろ菜の和え物 じゃが芋のゴンソメ煮 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 476kcal 塩分 1.4g	3月13日 鶏肉のスパイス炒め きのこソテー 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め ほうれん草のしそひじき和え エネルギー 414kcal 塩分 1.3g	白身魚フライ きのこソテー 小松菜の炒り菜 がんもの含め煮 さつま芋のバター炒め エネルギー 539kcal 塩分 1.9g
3月7日	鶏肉のすき煮 京合せ 野菜ソテー 白菜のレモン酢和え エネルギー 423kcal 塩分 1.4g	味噌だれメンチ 小松菜の柚子和え 大豆とソーセージのトマト煮込み カニ入りつみれの炊き合せ【11月~3月】 わかめとしらすの酢の物 エネルギー 544kcal 塩分 2.7g	3月14日 ロールキャベツ(ゴンソメ風味) 青菜のピーナッツ和え 昆布と豚肉の煮物 マカロニサラダ エネルギー 476kcal 塩分 2.2g	牛肉と根菜の煮物 ひじきとこんにゃくの炒め煮 里芋の中華煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 エネルギー 440kcal 塩分 1.8g