

# 【3月】普通食献立表

## ★★ 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

下関店・北九州店

【下関店】083-235-2200

【北九州店】093-967-1398

	昼食	夕食	昼食	夕食
3月1日	ホッケの照焼き 枝豆のおかか和え パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 453kcal 塩分 1.2g	チキンと南瓜のシチュー 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え) 姫高野の炊き合せ 春菊のお浸し エネルギー 430kcal 塩分 1.6g	3月8日 すき焼き風メンチ 梅ごぼう キャベツのピリ辛漬け イカ入りつみれの炊き合せ(11~3月) 大根葉とじゃこの炒り煮 エネルギー 470kcal 塩分 1.5g	サケのチャンチャン焼き ほうれん草の辛子和え 炒り鶏 マカロニサラダ エネルギー 454kcal 塩分 1.5g
3月2日	煮込みハンバーグ 小松菜のごま和え 大豆のコンソメ煮 きらげの酢の物 エネルギー 486kcal 塩分 2.4g	エビ焼売 きのこソテー 野菜の三杯酢 マーボー茄子 ほうれん草のバターソテー エネルギー 445kcal 塩分 1.6g	3月9日 白身魚(シルバー)のマリネ 大豆大根 野菜ソテー チンゲン菜のツナ和え エネルギー 429kcal 塩分 1.6g	ハッシュドチキン 切干とベーコンの煮物 煮合せ(里芋・がんも) 小松菜の煮浸し エネルギー 500kcal 塩分 2.5g
3月3日	トマトオムレツ インゲンソテー 菜の花の和え物 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 449kcal 塩分 1.3g	韓国風焼肉炒め ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え) 南瓜とじゃこの煮物 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 453kcal 塩分 2.1g	3月10日 マーボー南瓜 インゲンのごま和え 茄子の味噌炒め わかめと蒲鉾の酢の物 エネルギー 422kcal 塩分 1.6g	たこザンギ 春菊のおろし和え ミニ豆腐バーグ 白菜とミンチの中華炒め 梅春雨 エネルギー 462kcal 塩分 1.9g
3月4日	肉団子のきのこあんかけ さつま芋のレモン煮 茄子と厚揚げの照り炒め チンゲン菜のソテー エネルギー 504kcal 塩分 1.5g	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え 田舎煮 小松菜のお浸し エネルギー 410kcal 塩分 1.5g	3月11日 サワラの西京焼き しば漬け キャベツのバジルソテー 肉じゃが ほうれん草のごま和え エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	鶏肉のすき煮 おとうふ磯辺 チーズオムレツ 南瓜サラダ エネルギー 530kcal 塩分 1.6g
3月5日	バサのから揚げ甘酢あんかけ 鶏大豆 じゃが芋の鳴門煮 つば漬け エネルギー 476kcal 塩分 1.8g	牛しぐれ煮 季節の焼売(筍)(3月~6月) 野菜のカレー炒め 青菜のお浸し エネルギー 470kcal 塩分 1.7g	3月12日 牛肉のオイスター炒め チンゲン菜の炒り菜 エビ団子の炊き合せ わかめの生姜酢和え エネルギー 454kcal 塩分 2.1g	鮭キャベツカツ ブロッコリー 大根のあんかけ ビーフン炒め インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 485kcal 塩分 1.3g
3月6日	親子丼 中華風春雨サラダ 柚子白和え エネルギー 462kcal 塩分 1.6g	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め コーンとツナのサラダ マーボー豆腐 昆布の佃煮 エネルギー 440kcal 塩分 1.8g	3月13日 豚肉と豆腐の玉子どじ 無限なす じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 エネルギー 437kcal 塩分 1.3g	照焼つくね 花さつま ひじきとハムの酢の物 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 大根とツナのレモン風味サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 514kcal 塩分 2.7g
3月7日	鶏団子の豆乳煮 カニ風味酢の物 厚揚げの五目炒め さつま芋のバター炒め エネルギー 465kcal 塩分 2.2g	青椒肉絲 大豆のトマト煮 サケじゃが ほうれん草の三色和え エネルギー 423kcal 塩分 1.8g	3月14日 鶏肉の味噌炒め ミモザサラダ(ドレッシング別添え) 野菜の甘酢炒め 南瓜ソテー エネルギー 415kcal 塩分 1.0g	白身魚(メロ)の磯辺焼き 春菊のおかか和え マーボー春雨 筑前煮 さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 451kcal 塩分 2.0g