

# 3月の献立表 昼食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。  
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。  
 ※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。  
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。  
 ※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

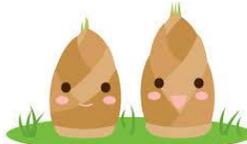
◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。  
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。  
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。  
 ◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。  
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

2 (月) ・ 鯖のつけ焼き ・ 豚肉とごぼうの味噌炒め ・ 青菜と卵の和え物 ・ 春雨の酢物 276kcal 18.5g 1.36g	3 (火) ・ 豚肉の生姜焼き ・ 厚揚げの茸あん ・ スパゲティサラダ ・ 青菜のおかか和え 307kcal 16.1g 1.66g	4 (水) ・ 鮭のコーンマヨネーズ焼き ・ 南瓜のそぼろ煮 ・ 五色酢物 ・ 青菜の海苔和え 262kcal 13.7g 2.04g	5 (木) ・ 八宝菜 ・ 焼き魚 (鯖) ・ ひじきの煮物 ・ 山芋の梅肉和え 226kcal 18.8g 2.36g	6 (金) ・ 煮魚(ごぼう添え) ・ もやしの卵炒め ・ 白和え ・ えのきの酢物 194kcal 21.7g 2.63g	7 (土) ・ 肉団子の甘酢あん ・ 焼き魚 (鮭) ・ きんぴらごぼう ・ 白玉団子 285kcal 16.2g 2.40g	
9 (月) ・ ハンバーグ ・ 切干大根の煮物 ・ マカロニサラダ ・ 青菜のおかか和え 296kcal 16.2g 1.92g	10 (火) ・ 白身魚の竜田揚げ ・ 牛肉のしぐれ煮 ・ コールスローサラダ ・ しゅうまい 326kcal 16.6g 1.93g	11 (水) ・ 海老フライ ・ 筑前煮 ・ ベーコン入り ・ じゃが芋サラダ ・ 糸寒天の酢物 306kcal 17.3g 2.25g	12 (木) ・ 酢豚 ・ 里芋の含め煮 ・ 白身魚の香り焼き ・ 茸の当座煮 220kcal 16.4g 2.12g	13 (金) ・ コロッケ ・ 赤魚の味噌漬け ・ イカのマリネ ・ 青菜の胡麻和え 291kcal 17.2g 1.91g	14 (土) ・ 白身魚の蒸し焼き ・ 高野豆腐の卵とじ ・ じゃが芋の薄甘煮 ・ 人参パインサラダ 235kcal 22.3g 2.97g	
16 (月) ・ アジフライ ・ 蓮根と竹輪の炒め煮 ・ もやしのカレー炒め ・ 茸とじゃこの ・ カリカリサラダ 286kcal 17.9g 1.96g	17 (火) ・ ドライカレー ・ 人参サラダ ・ 白身魚の香り焼き ・ 牛乳寒 299kcal 22.2g 2.33g	18 (水) ・ 煮魚(ごぼう添え) ・ 焼きビーフン ・ 南瓜の天ぷら ・ わかめの酢物 242kcal 14.2g 1.57g	19 (木) ・ 鮭と南瓜のマリネ ・ 親子煮 ・ 五目大豆 ・ 青菜のおかか和え 306kcal 20.8g 1.67g	20 (金) ・ 麻婆豆腐 ・ 焼き魚 (鯖) ・ しらたきの酢物 ・ しゅうまい 297kcal 22.4g 1.74g	21 (土) ・ ヒレカツ ・ ごぼうの南蛮煮 ・ 豆とりんごのサラダ ・ 青菜の海苔和え 243kcal 16.6g 1.88g	
23 (月) ・ 牛肉の炒め物 ・ 生揚げの煮物 ・ キャベツと竹輪の ・ 酢みそ和え ・ さつま芋の甘露煮 384kcal 13.5g 1.76g	24 (火) ・ 鯖の味噌煮 ・ 豚肉とキャベツの ・ 梅胡麻炒め ・ 南瓜の甘酢 ・ 青菜のおかか和え 248kcal 17.8g 1.82g	25 (水) ・ 揚げ出し豆腐 ・ 焼き魚 (鮭) ・ ひじき入りサラダ ・ じゃが高菜 229kcal 12.3g 1.88g	26 (木) ・ 白身魚のなたね焼き ・ 五目春雨 ・ さつま揚げと人参の ・ 甘辛煮 ・ もやしのカレー酢 209kcal 15.5g 1.34g	27 (金) ・ 鶏の唐揚げ ・ 車麩の煮物 ・ マカロニサラダ ・ いんげんの胡麻味噌 382kcal 18.8g 2.12g	28 (土) ・ 赤魚の味噌漬け ・ ポークビーンズ ・ 人参のじゃこ炒め ・ 煮卵 228kcal 22.2g 1.71g	
30 (月) ・ 鶏のオーブン焼き ・ 山芋の煮物 ・ 野菜のマヨネーズ和え ・ 茸の当座煮 388kcal 19.2g 1.97g	31 (火) ・ 白身魚の南蛮漬け ・ 肉じゃが ・ 厚焼き玉子 ・ 昆布の佃煮 245kcal 19.3g 1.45g	  				配食サービスセンター みんなのキッチン ふくつ  0940-42-8848

# 3月の献立表 夕食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。  
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。  
 ※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。  
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。  
 ※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。  
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。  
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。  
 ◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。  
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

<p>2 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お赤飯</li> <li>・肉団子の甘酢あん</li> <li>・焼き魚 (鮭)</li> <li>・青菜の煮浸し</li> <li>・じゃが高菜</li> </ul> <p>249kcal 16.9g 2.62g</p>	<p>3 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・お煮しめ</li> <li>・赤魚の味噌漬け</li> <li>・竹輪の磯辺揚げ</li> <li>・イチゴ風味太福</li> </ul> <p>261kcal 17.0g 1.26g</p>	<p>4 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の豆板醬焼き</li> <li>・山芋の煮物</li> <li>・茸と人参の炒め物</li> <li>・もやしのカレー酢</li> </ul> <p>335kcal 20.3g 1.58g</p>	<p>5 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の蒸し焼き</li> <li>・高野豆腐の卵とじ</li> <li>・里芋の含め煮</li> <li>・わかめの酢物</li> </ul> <p>227kcal 23.0g 3.01g</p>	<p>6 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・酢豚</li> <li>・生揚げの煮物</li> <li>・白身魚の香り焼き</li> <li>・青菜の海苔和え</li> </ul> <p>221kcal 17.3g 2.24g</p>	<p>7 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の味噌煮</li> <li>・豚肉とキャベツの梅胡麻炒め</li> <li>・南瓜の天ぷら</li> <li>・炒り卵</li> </ul> <p>336kcal 19.7g 1.39g</p>
<p>9 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のトマトソースかけ</li> <li>・親子煮</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・ミートボール</li> </ul> <p>242kcal 20.6g 1.86g</p>	<p>10 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・袋煮</li> <li>・焼き魚 (鯖)</li> <li>・五色酢物</li> <li>・いんげんの胡麻和え</li> </ul> <p>272kcal 21.0g 1.75g</p>	<p>11 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の味噌漬け</li> <li>・五目春雨</li> <li>・白和え</li> <li>・煮卵</li> </ul> <p>216kcal 20.0g 1.50g</p>	<p>12 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉の炒め物</li> <li>・車麩の煮物</li> <li>・人参サラダ</li> <li>・煮豆</li> </ul> <p>343kcal 11.1g 1.65g</p>	<p>13 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の南蛮漬け</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・厚焼き玉子</li> <li>・さつま芋の甘露煮</li> </ul> <p>272kcal 19.2g 1.18g</p>	<p>14 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・焼き魚 (鮭)</li> <li>・ナポリタンスパゲティ</li> <li>・青菜のおかか和え</li> </ul> <p>273kcal 19.2g 1.91g</p>
<p>16 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝菜</li> <li>・赤魚の味噌漬け</li> <li>・さつま揚げと人参の甘辛煮</li> <li>・山芋の梅肉和え</li> </ul> <p>176kcal 16.3g 2.18g</p>	<p>17 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ出し豆腐</li> <li>・白身魚の黄金焼き</li> <li>・キャベツと竹輪の酢味噌和え</li> <li>・白玉団子</li> </ul> <p>237kcal 14.8g 1.27g</p>	<p>18 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンバーグ</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・じゃが高菜</li> </ul> <p>303kcal 15.6g 1.77g</p>	<p>19 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・青菜の海鮮あん</li> <li>・おからの炒り煮</li> <li>・春雨の酢物</li> </ul> <p>315kcal 20.6g 1.83g</p>	<p>20 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・がんもどきの煮物</li> <li>・南瓜の甘酢</li> <li>・青菜の胡麻和え</li> </ul> <p>250kcal 14.2g 1.64g</p>	<p>21 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮魚 (ごぼう添え)</li> <li>・鶏のクリーム煮</li> <li>・青菜の煮浸し</li> <li>・えのきの酢物</li> </ul> <p>246kcal 20.2g 2.09g</p>
<p>23 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の外カルソース焼き</li> <li>・じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・糸寒天の酢物</li> </ul> <p>213kcal 16.9g 1.65g</p>	<p>24 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・海老フライ</li> <li>・蓮根と竹輪の炒め煮</li> <li>・チャプチェ</li> <li>・人参パインサラダ</li> </ul> <p>294kcal 15.0g 1.76g</p>	<p>25 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖のつけ焼き</li> <li>・肉団子と野菜の煮物</li> <li>・豆とりんごのサラダ</li> <li>・青菜のおかか和え</li> </ul> <p>293kcal 19.1g 2.25g</p>	<p>26 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アジフライ</li> <li>・筑前煮</li> <li>・しらたきの酢物</li> <li>・茸の当座煮</li> </ul> <p>262kcal 17.5g 1.05g</p>	<p>27 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・厚揚げの五目あん</li> <li>・焼き魚 (鮭)</li> <li>・里芋の田楽</li> <li>・キャベツの梅肉ソース</li> </ul> <p>216kcal 15.7g 1.59g</p>	<p>28 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コロケ</li> <li>・焼き魚 (鯖)</li> <li>・イカのマリネ</li> <li>・昆布の佃煮</li> </ul> <p>341kcal 19.6g 2.21g</p>
<p>30 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮魚 (ごぼう添え)</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・厚揚げのケチャップ炒め</li> <li>・しゅうまい</li> </ul> <p>241kcal 19.2g 2.22g</p>	<p>31 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒレカツ</li> <li>・ごぼうの南蛮煮</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・青菜の辛子和え</li> </ul> <p>341kcal 16.9g 1.82g</p>	 			



配食サービスセンター  
 みんなのキッチン  
 ふくつ  
 ☎0940-42-8848