月間献立一覧表

【食種名】宅配弁当（常）　　令和06年3月1日～令和06年3月31日

					3月 1日(金)	3月 2日(土)	3月 3日(日)
昼食					揚げ鶏の甘酢からめ 大根と人参のコンソメ煮 ひじきの卵の花 小松菜のナムル 豚じゃが ぶどう缶 福神漬	かれいのつけ焼き 揚げ餃子 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ もやしのごま和え 白桃缶 さくら大根	すきやき風煮と焼き豆腐 煮玉子 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え 法菜としめじの白和え 夏みかん缶 たいみそ
					316 kcal/13.3 g/18.1 g	273 kcal/16.7 g/13.0 g	272 kcal/14.1 g/14.2 g
					26.0 g/2.2 g	22.4 g/1.8 g	18.5 g/2.2 g
夕食					タラの西京焼き 玉ねぎのかき揚げ 里芋とさつま揚げの煮物 法菜と錦糸玉子のお浸し 葉大根のとろろ 人参の金平 青きゅうり漬け	エビ天と鶏天のおろしかけ ミニオムレツ 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ 麻婆豆腐 コーン甘辛ソテー のり佃煮	ホキ揚げのトマトソース ジャーマンポテト 絹揚げと南瓜の煮物 筑前煮 白菜甘酢和え 昆布豆 青きゅうり漬け
					291 kcal/18.3 g/9.9 g	294 kcal/14.9 g/15.3 g	306 kcal/14.6 g/14.7 g
					62.7 g/2.5 g	24.4 g/1.7 g	58.7 g/2.1 g
	3月 4日(月)	3月 5日(火)	3月 6日(水)	3月 7日(木)	3月 8日(金)	3月 9日(土)	3月 10日(日)
昼食	赤魚のゆかり揚げ 粉ふき芋とブロッコリーの炒め物 小松菜ともやしの和え物 スクランブルエッグ 春菊の和え物 みかん缶 赤きゅうり漬け	醤油トンカツ キャベツ炒め 揚げ茄子の味噌炒め ほうれん草もやし胡麻和え 白菜のなめたけ和え 昆布豆 フルーツカクテル	鯖生姜煮と青梗菜さっと煮 肉団子と絹揚げ煮 ポテトマカロニのクリーム煮 キャベツと竹輪のゆかり和え 大根ときゅうりの甘酢漬け ぶどう缶 赤きゅうり漬け	お魚団子の炊き合わせ 大豆とかまぼこの炒り和え 肉豆腐 ポテトサラダ ツナとキャベツの和え物 白桃缶 青きゅうり漬け	タラの青じそ焼き さつま芋のかき揚げ 大豆サラダ ソース焼きそば ほうれん草胡麻和え パイン缶 たいみそ	ロールキャベツとチキンの豆乳スープ煮こみ 中華ポテト ポークカレー煮 ブロッコリーとツナのマヨ和え 紅白なます 黄桃缶 千切り大根漬け	豚と玉ねぎのすき焼き風煮 ホキのレモンペッパー焼き さつま揚げと切干しの煮物 小松菜のナムル うぐいす豆 洋梨缶 福神漬
	274 kcal/16.5 g/13.9 g	345 kcal/14.2 g/18.3 g	263 kcal/16.3 g/10.3 g	302 kcal/14.2 g/14.0 g	282 kcal/15.4 g/12.6 g	310 kcal/14.9 g/16.4 g	269 kcal/16.8 g/6.8 g
	21.1 g/2.0 g	32.3 g/2.2 g	23.7 g/2.3 g	59.7 g/2.5 g	24.1 g/1.6 g	25.8 g/2.1 g	35.5 g/2.1 g
夕食	焼き鳥と豚肉入り野菜炒め エビ焼売の天ぷら 刻み昆布の煮物 牛肉と大根の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え キャラブキ たいみそ	アジの漬け焼 さつま揚げ金平とミニコロッケ 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ 豆腐の卵とじ りんご缶 千切り大根漬け	柔らか鶏の唐揚げと平焼き ビーフンソテー ひじきの炒り煮 玉ねぎと豚肉の炒め物 白菜と中華くらげの和え物 黄桃缶 青きゅうり漬け	さけの唐揚げおろしあんかけ 揚げ餃子 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え かにカマ入り炒り卵 人参胡麻和え のり佃煮	ハンバーグ和風オニオンソース インゲンソテーとじゃが芋コンソメ煮 白菜と豚肉の旨煮 大根のサラダ 揚げ茄子の甘辛煮 金時豆 しば漬け	カレイの磯辺天 海鮮フライ 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物 大根のコンソメ煮 キャベツとからし菜の和え物 つぼ漬け	エビフライとオムレツ ナポリタンとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 キャベツとカニカマお浸し 昆布豆 青きゅうり漬け
	309 kcal/17.6 g/14.4 g	297 kcal/17.7 g/12.3 g	355 kcal/14.9 g/21.0 g	281 kcal/17.5 g/14.4 g	292 kcal/14.3 g/13.3 g	261 kcal/19.3 g/10.5 g	303 kcal/13.9 g/14.2 g
	25.5 g/2.4 g	28.1 g/2.2 g	59.7 g/1.9 g	19.8 g/2.1 g	28.7 g/2.5 g	22.3 g/2.3 g	59.7 g/2.1 g

【栄養成分表示】1行目:ｴﾈﾙｷﾞｰ/タンパク質/脂質　2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

【食種名】宅配弁当（常）　　令和06年3月1日～令和06年3月31日

	3月 11日(月)	3月 12日(火)	3月 13日(水)	3月 14日(木)	3月 15日(金)	3月 16日(土)	3月 17日(日)
昼食	酢鶏 マカロニソテーとエビ団子 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え 春菊の和え物 フルーツカクテル さくら大根	アジの揚げ煮 小松菜のさっと煮 大豆と昆布の煮物 春雨の中華和え ポテトとウインナの炒め物 みかん缶 たいみそ	かに玉の野菜中華あん 鶏唐揚げ 牛ごぼう煮 菜の花とキャベツのおかか和え ツナと大根の煮物 黄桃缶 赤きゅうり漬け	ぶりと大根の煮つけ 里芋の煮物 野菜の豆腐焼 小松菜とささみのコンソメ煮 もやしとソーセージの中華和え りんご缶 しば漬け	絹揚げとえび焼売の鶏そぼろかけ ミニオムレツ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ キャベツとツナ和え 夏みかん缶 のり佃煮	かれい西京焼とフライドポテト ビーフンソテー 青梗菜と大豆の煮浸し 肉団子の中華あん いんげんの胡麻和え パイン缶 青きゅうり漬け	豆腐ハンバーグと鶏ソテーのデミソース 菜の花のパスタ 切干大根の煮物 ツナとカリフラワーの炒め物 おくらとカニカマの和え物 ぶどう缶 つぼ漬け
	308 kcal/14.7 g/16.1 g	281 kcal/16.9 g/12.3 g	300 kcal/14.8 g/17.3 g	299 kcal/18.7 g/14.1 g	286 kcal/15.6 g/11.7 g	305 kcal/17.7 g/12.2 g	299 kcal/14.6 g/12.7 g
	21.8 g/2.4 g	22.7 g/1.9 g	21.8 g/2.2 g	23.6 g/2.5 g	29.4 g/2.3 g	60.6 g/2.3 g	32.0 g/2.1 g
夕食	赤魚の煮付けと木の葉しんじょ 玉ねぎのかき揚げ 揚げ茄子の味噌炒め キャベツ炒め インゲンとツナの和え物 キャラブキ つぼ漬け	鶏のすきやき風煮 メンチカツ 青梗菜と豚肉の炒め物 白菜ちくわのゆかり和え サツマイモサラダ キャベツの青じそ和え 青きゅうり漬け	さば焼きとじゃが芋煮 ブロッコリーとマカロニのソテー 若竹煮 大豆とちくわのサラダ アスパラのもやしの和えもの コーンの甘辛ソテー のり佃煮	カボチャの挽肉フライ ボイルキャベツとゆで玉子 玉ねぎと揚げの甘辛煮 小粒昆布豆 ほうれん草おかか和え 切干し大根とさつま揚げの和え物 千切り大根漬け	タラのカレー唐揚げと白はんぺん もやしとウインナの炒め物 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 南瓜の煮物 金時豆 福神漬	水餃子の豆腐卵とじ 厚揚げの甘辛煮 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え とろろ芋 昆布豆 さくら大根	ホキ揚げのマリネ風 粉ふき芋 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 小松菜ともやしの和え物 人参金平 たいみそ
	321 kcal/14.4 g/18.0 g	322 kcal/15.5 g/17.9 g	280 kcal/17.3 g/13.9 g	324 kcal/14.3 g/14.8 g	306 kcal/16.2 g/12.4 g	324 kcal/14.0 g/16.9 g	299 kcal/14.9 g/16.3 g
	26.9 g/2.0 g	54.0 g/2.3 g	18.0 g/2.1 g	35.1 g/2.0 g	32.3 g/2.4 g	29.8 g/2.2 g	24.5 g/2.4 g
	3月 18日(月)	3月 19日(火)	3月 20日(水)	3月 21日(木)	3月 22日(金)	3月 23日(土)	3月 24日(日)
昼食	赤魚のつけ焼きとキャベツソテー かき揚げ 枝豆の卵の花 人参ツナサラダ（インゲン） ほうれん草とささみのお浸し 白桃缶 千切り大根漬け	鶏のマスタードソース 揚げシューマイ(個) かにカマ入り炒り卵 ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの中華和え 洋梨缶 福神漬	さばの南蛮漬け ほうれん草平焼き うまい菜と油揚げ煮浸し サツマイモサラダ 白菜のおかか和え みかん缶 さくら大根	鶏肉のチリソース インゲンソテー 大根とウインナーの洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え もやしとザーサイの中華和え 昆布豆 たいみそ	タラの西京焼き ミニコロッケとベーコンピーマンのパスタ カリフラワーサラダ ふろふき大根 さつま芋のレモンあんかけ 黄桃缶 赤きゅうり漬け	鶏ムネ肉の青じそ煮の炊き合わせ カレーボールとオクラ 揚げ茄子の味噌炒め 南瓜サラダ 金時豆 ぶどう缶 つぼ漬け	ホキ揚げのトマトソース ジャーマンポテト 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニカマお浸し 法菜としめじの白和え りんご缶 のり佃煮
	286 kcal/16.6 g/15.0 g	310 kcal/18.9 g/15.6 g	309 kcal/15.9 g/16.3 g	312 kcal/14.3 g/18.1 g	316 kcal/14.0 g/12.7 g	320 kcal/15.7 g/10.4 g	292 kcal/14.5 g/13.8 g
	21.9 g/1.7 g	24.0 g/2.1 g	27.0 g/1.9 g	20.6 g/2.3 g	36.3 g/2.1 g	43.1 g/2.1 g	27.6 g/2.3 g
夕食	醤油トンカツ もやし炒め 牛じゃが 小松菜のナムル 竹の子のおかか煮 紅白なます 赤きゅうり漬け	さわらの西京焼きと花しんじょ アスパラベーコンソテー 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ 玉ねぎとツナの和え物 キャラブキ 青きゅうり漬け	お魚団子と鶏肉の炊き合わせ 南瓜煮 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ 肉豆腐 コーンの甘辛ソテー つぼ漬け	鮭のつけ焼きと木の葉しんじょ 菜の花とツナのソテー ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物 里芋の煮物 パイン缶 福神漬	鶏の揚げ煮 海老シューマイ キャベツと卵の炒め物 ほうれん草おかか和え 紅白なます いんげんの胡麻和え たいみそ	かれいのつけ焼きとさつま芋かき揚げ お好み焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ 絹揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え さくら大根	ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ 人参の炒め物 さつま揚げの金平 白菜の磯和え 刻み昆布の煮物 みかん缶 千切り大根漬け
	320 kcal/13.5 g/16.1 g	282 kcal/16.7 g/15.0 g	271 kcal/14.6 g/13.9 g	290 kcal/18.6 g/12.8 g	314 kcal/16.1 g/19.4 g	279 kcal/15.2 g/11.8 g	308 kcal/14.4 g/18.1 g
	30.3 g/2.5 g	49.7 g/2.5 g	22.2 g/2.2 g	20.8 g/1.9 g	15.2 g/2.2 g	28.8 g/1.8 g	22.1 g/2.3 g

【栄養成分表示】1行目:ｴﾈﾙｷﾞｰ/タンパク質/脂質　2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

月間献立一覧表

【食種名】宅配弁当（常）

令和06年3月1日～令和06年3月31日

	3月 25日(月)	3月 26日(火)	3月 27日(水)	3月 28日(木)	3月 29日(金)	3月 30日(土)	3月 31日(日)
昼食	牛肉とじゃが芋の炊き合わせ キャベツソテー 鯖のつけ焼き 竹の子のおかか煮 もやしと胡瓜のドレッシング和え パイン缶 青きゅうり漬け	アジの漬け焼 キャベツソテーと平焼きとオクラ天 ツナじゃが煮 ブロッコリーとウインナのマヨ和え 筑前煮 黄桃缶 赤きゅうり漬け	ソーストンカツ ビーフンソテー 鶏肉のクリーム煮 うまい菜のお浸し 大根ときゅうりの甘酢漬け フルーツカクテル 千切り大根漬け	さけの唐揚げおろしあんかけ 揚げ餃子 マカロニナポリタンカレー風味 サツマイモサラダ オクラのお浸し みかん缶 福神漬	絹揚げと南瓜煮の鶏そぼろかけ さつま芋天 カリフラワーとちくわの炒め物 ささみと人参のサラダ スクランブルエッグ ぶどう缶 さくら大根	カレイの磯辺天 花形しんじょと金時豆 鶏肉とごぼうの煮物 ほうれん草白和え ソーセージ入り野菜洋風煮 りんご缶 たいみそ	エビフライとオムレツ キャベツ炒め 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 うまい菜とささみの中華和え 玉ねぎとツナのおかか和え みかん缶 赤きゅうり漬け
	286 kcal/16.4 g/14.1 g	280 kcal/17.2 g/13.2 g	317 kcal/13.9 g/15.0 g	320 kcal/15.4 g/15.6 g	329 kcal/15.7 g/14.2 g	316 kcal/17.0 g/11.8 g	292 kcal/14.0 g/14.6 g
	52.5 g/2.1 g	25.9 g/1.9 g	30.5 g/2.3 g	22.3 g/1.7 g	34.1 g/2.0 g	30.7 g/1.6 g	25.8 g/1.9 g
夕食	赤魚のゆかり揚げ アスパラソテーと煮玉子 ソース焼きそば 菜の花のナムル うぐいす豆 小松菜の辛し和え つぼ漬け	チキン南蛮風 大豆とかまぼこの炒り煮 切干大根の煮物 オクラの梅和え 春雨の中華和え インゲンソテー さくら大根	鯖生姜煮と小松菜さっと煮 南瓜煮 海老団子の煮物 ささみと白菜の中華炒め 菜の花の和え物 竹の子のおかか煮 のり佃煮	ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツメンチカツ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ 肉豆腐 人参の金平 赤きゅうり漬け	タラの青じそ焼き ボイルキャベツゆかり風味 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ 春菊の和え物 紅白なます 青きゅうり漬け	照焼き豆腐ハンバーグ ブロッコリーとウインナの炒め物 大豆と枝豆のサラダ ツナじゃが煮 切干し大根とささみの和え物 玉ねぎとかまぼこの炒め物 しば漬け	ホキのレモンペッパー焼き 菜の花和風パスタ ポテトサラダ 豆腐の卵とじ ふろふき大根 ひじきの炒り煮 つぼ漬け
	348 kcal/16.9 g/15.8 g	327 kcal/15.3 g/20.3 g	268 kcal/19.0 g/13.2 g	286 kcal/15.2 g/13.1 g	266 kcal/14.2 g/16.0 g	318 kcal/14.0 g/16.8 g	286 kcal/15.3 g/14.3 g
	35.1 g/2.1 g	19.4 g/2.1 g	17.6 g/2.4 g	26.9 g/2.6 g	46.4 g/2.5 g	28.3 g/2.2 g	23.3 g/2.2 g

【栄養成分表示】1行目:ｴﾈﾙｷﾞｰ/タンパク質/脂質　2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。