

月間献立一覧表

平成31年3月1日～平成31年3月31日

【食種名】宅配弁当(常)

								3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)	
昼食								豆腐バーグのトマトソース ポテトときのこのカレーソテー 筑前煮 ふんわりオムレツ 青菜としめじコーンの和え物 りんご缶 うぐいす豆	白身フライのブラウンソースがけ 粉ふき芋 大根とさつま揚げの煮物 カリフラワーサラダ 青梗菜とちくわの煮浸し パイン缶 青きゅうり漬け	ホキ唐揚げの山菜あんかけ ブロッコリーの胡麻和え ツナじゃが煮 キャベツとカニカマお浸し 揚げ茄子の甘草煮 黄桃缶 赤きゅうり漬け	
								292 kcal/10.7 g/11.9 g 36.0 g/2.0 g	286 kcal/11.3 g/12.5 g 62.3 g/1.9 g	267 kcal/13.7 g/11.9 g 27.1 g/1.7 g	
夕食								トンカツの卵とじ ポイルキャベツ 切干大根の煮物 白菜の磯和え 玉ねぎとツナのおかか和え きやらぶき 千切り大根漬け	すきやき風煮 煮玉子と花人参 キャベツと卵の炒め物 白菜と中華くらの和え物 紅白なます うぐいす豆 つぼ漬け	カボチャ挽肉フライとチヂミ キャベツとソーセージの胡麻炒め 刻み昆布の煮物 菜の花のナムル ポテトマカロニサラダ 白菜のなめたけ和え さくら大根	
								310 kcal/14.5 g/13.9 g 31.8 g/2.0 g	267 kcal/12.9 g/13.6 g 22.5 g/1.9 g	321 kcal/10.3 g/15.3 g 36.7 g/1.8 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)	
昼食	海老団子とオムレツのクリームソース サーモンフライ ごぼ天と南瓜の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え コーンと人参のサラダ ブルーツカクテル 金時豆	さばのしょうが煮 大根と玉ねぎ煮の付け合せ ひじきと大豆の煮物 オクラとコーンの和え物 南瓜サラダ みかん缶 福神漬	エビカツと玉子焼き マカロニポリタン 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 ブロッコリーおかか和え ぶどう缶 さくら大根	ハムカツのブラウンソース ブロッコリーのソテー 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え ソーセージの野菜炒め りんご缶 たいみそ	野菜の肉巻きと炊き合わせ 花人参 さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ キャベツと揚げの胡麻和え みかん缶 赤きゅうり漬け	赤魚の煮付け 野菜の炊き合わせ エビかき揚げ カリフラワーとブロッコリーのサラダ 揚げ茄子の生姜煮 ブルーツカクテル のり佃煮	鶏のすきやき風煮 煮たまご 豚じゃが 白菜と大根の和え物 大豆のトマト煮こみ 白桃缶 青きゅうり漬け				
	315 kcal/13.6 g/13.5 g 34.3 g/2.0 g	269 kcal/17.1 g/12.1 g 23.3 g/1.5 g	266 kcal/10.3 g/10.9 g 31.7 g/1.9 g	304 kcal/10.4 g/15.3 g 30.6 g/2.1 g	277 kcal/10.8 g/11.3 g 33.2 g/2.0 g	303 kcal/16.8 g/12.1 g 32.0 g/1.9 g	264 kcal/14.4 g/11.9 g 54.0 g/1.4 g				
夕食	煮込みハンバーグとオクラ天 マカロニソテー ハムと白菜の中華炒め 大豆サラダ 大根ゆかり和え 竹の子のおかか煮 のり佃煮	鶏肉のチリソース煮 ブロッコリーパスタ 若竹煮 春雨の中華和え ベーコンとじゃが芋の煮物 人参の金平 パイン缶	麻婆茄子と肉団子の甘酢あん 枝豆と紅生姜のかき揚げ スクランブルエッグ ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え 紅白なます 青きゅうり漬け	さわらのゆず醤油焼き キャベツと枝豆のソテー ツナじゃが煮 水菜とちくわの中華和え マカロニサラダ 玉ねぎとかまぼこの炒め物 しば漬け	ホキ揚げの和風カレーあんかけ キャベツときのこのパスタ ポテトサラダ 春菊の和え物 きのこ竹輪のおろし和え ひじきの炒り煮 つぼ漬け	ソーストンカツ 茹で野菜の青じそ和え 青梗菜とちくわの煮浸し さつま揚げと白菜の煮物 春雨の中華和え いんげんの胡麻和え うぐいす豆	エビフライとコロケ ハムのナポリタン ぜんまいと油揚げの炒め煮 もやしとザーサイの中華和え 青菜としめじコーンの和え物 人参胡麻和え 福神漬				
	282 kcal/14.2 g/13.5 g 22.7 g/2.0 g	343 kcal/17.6 g/16.1 g 31.2 g/1.9 g	313 kcal/13.4 g/17.7 g 55.3 g/1.7 g	292 kcal/14.3 g/13.0 g 28.2 g/1.9 g	259 kcal/14.2 g/11.7 g 25.0 g/1.7 g	310 kcal/14.1 g/13.3 g 35.8 g/2.0 g	274 kcal/11.0 g/11.4 g 32.7 g/2.0 g				

月間献立一覧表

平成31年3月1日～平成31年3月31日

【食種名】宅配弁当(常)

	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	カボチャ挽肉フライとチヂミ カレー風味パスタ 刻み昆布の煮物 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	いわしのハンバーグのトマトソース ブロッコリーのパスタ 竹の子のおかか煮 青菜としめじの白和え 胡瓜の浅漬けゆず風味 洋梨缶 たいみそ	漁火アジフライ サツマイモしモン煮 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 焼売天ぷら 黄桃缶 千切り大根漬け	ツナとエビの卵焼きとクロック キャベツとコーンのパスタ いか団子と大根の炊き合わせ 水菜とちくわの和え物 若竹煮 フルーツカクテル 赤きゅうり漬け	肉団子と野菜のクリーム煮 ハムカツ 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 コーンと人参のサラダ 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	トンカツ卵とじ煮 もやしのソテー 南瓜の煮物 キャベツのおかか和え いんげんの生姜和え 洋梨缶 しば漬け	絹揚げ大根のそぼろ煮 肉シューマイの天ぷら 野菜クロック 青菜としめじの白和え なめたけおろし 黄桃缶 のり佃煮
	329 kcal/11.6 g/13.8 g 41.5 g/1.8 g	251 kcal/13.5 g/8.5 g 32.3 g/2.1 g	276 kcal/10.7 g/9.6 g 37.6 g/1.7 g	251 kcal/11.5 g/8.6 g 32.7 g/2.1 g	298 kcal/12.4 g/13.1 g 33.8 g/1.8 g	297 kcal/13.5 g/12.2 g 33.0 g/1.5 g	286 kcal/13.0 g/11.5 g 32.0 g/1.6 g
夕食	さばの味噌煮込み さつま芋のかきあげ ポテトマカロニのクリーム煮 ツナとキャベツの和え物 ブロッコリーの胡麻和え もやしの中華和え さくら大根	チキン南蛮風 インゲンソテー 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜とゆかりの和え物 大根とさつま揚げの煮物 マカロニサラダ パイ缶	ロールキャベツクリーム煮とハムカツ きのこベーコンのパスタ さつま揚げの金平 ふんわりオムレツ ブロッコリーのカレーソテー 揚げ茄子の生姜煮 りんご缶	焼き鳥と野菜炒め 肉シューマイ 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え 大豆サラダ きやらぶき のり佃煮	ホキの南蛮漬けとオムレツ ブロッコリーの胡麻和え ツナと大根の煮物 小松菜と薄揚げの和え物 揚げ茄子の甘辛煮 うぐいす豆 つば漬け	牛肉とじゃが芋の炊き合わせ オクラ煮 筑前煮 春雨と大根の中華和え ほうれん草ときのこの和え物 小粒昆布豆 さくら大根	タンダーリーチキン キャベツとコーンのパスタ 豚肉と白菜のスープ煮 ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え もやしの中華和え 福神漬
	279 kcal/15.6 g/14.2 g 20.9 g/1.2 g	377 kcal/13.5 g/23.2 g 24.5 g/1.7 g	305 kcal/11.2 g/15.3 g 31.3 g/2.1 g	320 kcal/18.2 g/16.0 g 25.9 g/1.8 g	320 kcal/17.2 g/14.0 g 32.5 g/1.8 g	294 kcal/14.1 g/14.1 g 28.0 g/1.7 g	276 kcal/18.7 g/13.2 g 19.7 g/1.8 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	おろしハンバーグ カットポテトと人参甘煮 ハムのナポリタン 白菜と揚げの和え物 オクラの梅和え りんご缶 青きゅうり漬け	鯖の醤油漬け焼き 生姜棒天天ぷら 厚揚げの甘辛煮 ひじきの卵の花 南瓜サラダ みかん缶 つば漬け	赤魚の煮付け 玉ねぎと枝豆のかき揚げ 筑前煮 ポテトマカロニサラダ 大根と竹輪の和風和え パイ缶 赤きゅうり漬け	鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 花形五目しんじょ 白菜の中華炒め もやしの甘酢和え 大根ゆかり和え ぶどう缶 福神漬	すきやき風煮 煮玉子と花人参 さごしの漬け焼き ブロッコリーのカレー炒め いんげんの胡麻和え 白桃缶 さくら大根	鶏肉のチリソース煮 キャベツとコーンのパスタ 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え 葉大根のどろろ 夏みかん缶 たいみそ	エビフライとクロック ハムのナポリタン さつま揚げ入り野菜炒め 春菊の和え物 金時豆 みかん缶 赤きゅうり漬け
	284 kcal/11.1 g/10.9 g 65.8 g/2.1 g	320 kcal/18.0 g/16.9 g 23.6 g/2.0 g	295 kcal/14.6 g/13.8 g 26.9 g/1.5 g	314 kcal/15.4 g/17.5 g 23.2 g/1.8 g	293 kcal/19.3 g/16.9 g 14.4 g/1.4 g	323 kcal/17.7 g/13.0 g 29.8 g/1.7 g	295 kcal/8.2 g/8.8 g 46.1 g/1.6 g
夕食	メバルの煮付け 蓮根と竹輪の磯辺天 ソース焼きそば 鶏じゃが マカロニサラダ 青菜とちくわの白和え たいみそ	酢鶏 コーンのかき揚げ さつま揚げと白菜の煮物 水菜と大根の和え物 さつま芋のレモン煮 いんげんの胡麻和え 千切り大根漬け	照り焼き豆腐ハンバーグ ゆでたまご 里芋とさつま揚げの煮物 ソーセージのスクランブル 白菜と沢庵の和え物 金時豆 黄桃缶	さばの塩麹焼き 南瓜のかき揚げ 豚じゃが 枝豆の卵の花 法菜と錦糸玉子のお浸し 人参の金平 青きゅうり漬け	玉子サラダフライとパンキンキッシュ きのこベーコンのパスタ 切干大根の煮物 ツナと人参のサラダ 青菜としめじの白和え ポテトサラダ のり佃煮	白身フライのブラウンソースがけ 粉ふき芋 大豆のトマト煮こみ 竹輪と人参のおでん風煮 胡瓜の浅漬けゆず風味 玉ねぎと揚げの甘辛炒め 青きゅうり漬け	肉団子と野菜のクリーム煮 オムレツ 海老カツ 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え 小松菜ともやしの辛し和え たいみそ
	292 kcal/15.7 g/11.1 g 28.1 g/2.1 g	321 kcal/10.7 g/15.0 g 36.6 g/1.7 g	323 kcal/14.3 g/11.9 g 39.4 g/2.1 g	296 kcal/16.3 g/14.9 g 53.4 g/1.5 g	314 kcal/12.3 g/15.3 g 25.6 g/1.9 g	285 kcal/14.7 g/11.4 g 61.1 g/1.8 g	288 kcal/13.4 g/11.4 g 30.7 g/2.1 g

月間献立一覧表

平成31年3月1日～平成31年3月31日

【食種名】宅配弁当(常)

	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	鶏と卵の親子煮 南瓜のかきあげ 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え ひじきと大豆の煮物 フルーツカクテル しば漬け	アジの南蛮漬け 揚げ餃子 ポテトマカロニのクリーム煮 ツナとキャベツの和え物 白菜と中華くらの和え物 ぶどう缶 赤きゅうり漬け	さばの味噌煮込み さつま芋のかきあげ ソーセージとキャベツの炒め物 もやしとザーサイの中華和え 紅白なます 白桃缶 青きゅうり漬け	揚げ豆腐と芋天の和風あんかけ 竹輪とインゲンの金平 野菜たっぷり焼きそば 炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) ほうれん草もやし胡麻和え ハイン缶 たいみそ	トンカツの卵とじ ポイルキャベツ さつま揚げの金平 ブロッコリーおかか和え スクランブルエッグ 黄桃缶 千切り大根漬け	鶏肉とビーマンの中華炒め 揚げ肉シューマイ キャベツとさつま揚げの煮浸し 小松菜のナムル 小粒昆布豆 洋梨缶 福神漬	さわらのゆず醤油焼き キャベツと枝豆のソテー 鶏じゃが 大豆と昆布の煮物 いんげんの胡麻和え フルーツカクテル さくら大根
	283 kcal/11.8 g/14.9 g 27.0 g/1.9 g	305 kcal/15.6 g/12.7 g 30.5 g/2.0 g	284 kcal/14.3 g/13.3 g 56.3 g/1.4 g	293 kcal/8.0 g/12.0 g 35.8 g/1.8 g	345 kcal/18.2 g/15.8 g 31.9 g/2.1 g	299 kcal/12.3 g/14.1 g 31.3 g/1.6 g	274 kcal/16.7 g/11.8 g 29.4 g/1.4 g
夕食	ホキの天ぷらトマトソース マカロニソテーとブロッコリー 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ エビシューマイ 白菜のなめたけ和え 千切り大根漬け	揚げ鶏の山菜おろしあん ごぼうとインゲンの金平 竹の子のおかか煮 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え きやらぶき 青きゅうり漬け	カボチャ挽肉フライとチヂミ カレー風味パスタ さつま揚げと白菜の煮物 水菜と大根の和え物 揚げ茄子の味噌炒め 人参胡麻和え のり佃煮	チーズハンバーグ ブロッコリーのパスタ ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ 胡瓜の生姜醤油漬け 金時豆 しば漬け	赤魚の揚げ煮 南瓜とオクラ煮 里芋と竹輪の煮物 揚げ茄子の生姜煮 菜の花の和え物 キャベツとカニカマお浸し つぼ漬け	ツナエビの卵焼きとかき揚げ きのことベーコンのパスタ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ アスパラのもやしの和えもの りんご缶 青きゅうり漬け	野菜の肉巻きと南瓜煮 ミニ野菜クロック 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え 里芋の胡麻煮 春菊の和え物 つぼ漬け
	274 kcal/14.1 g/13.9 g 19.0 g/1.7 g	272 kcal/14.8 g/14.1 g 51.4 g/1.9 g	337 kcal/10.2 g/14.8 g 42.0 g/2.0 g	311 kcal/11.2 g/12.6 g 38.8 g/2.0 g	288 kcal/13.6 g/12.9 g 29.9 g/1.7 g	255 kcal/9.8 g/12.8 g 55.7 g/1.7 g	326 kcal/12.4 g/14.9 g 35.9 g/1.9 g