

3月メニュー表



Cooking for wellness

(食を通し健康作り目指す料理)

3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)
甘エビ入り野菜かき揚げ 南瓜天ぷら 小松菜のピリ辛煮 ニラ玉 ★ジャンボ焼売	チキンカツ ハムとメンマの中華炒め 玉葱の梅ザーサイ和え 玉子巻き ★さば塩焼き	酢豚 チヂミ わかめとコーンの わさびマヨサラダ 絹厚揚げ三角煮 ★イカフライ	白身フライ 蒸し鶏のごまサラダ 里芋の煮ころがし アスパラバター炒め ★焼きそば	肉じゃがコロケ 牛蒡とピーマンの味噌炒め もやし酢物 軟骨入り鶏つくね ★ますの塩焼き
エネルギー:310kcal タンパク:9.6g 脂質:18.1g 炭水化:27.8g 塩分:3.2g	エネルギー:369kcal タンパク:15.0g 脂質:21.7g 炭水化:27.9g 塩分:2.9g	エネルギー:340kcal タンパク:10.5g 脂質:16.7g 炭水化:37.4g 塩分:1.8g	エネルギー:305kcal タンパク:11.9g 脂質:12.5g 炭水化:35.5g 塩分:3.0g	エネルギー:333kcal タンパク:13.4g 脂質:21.6g 炭水化:27.9g 塩分:2.1g
3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
じゃがマガオムレツ 菜の花とあさりのペペロン風 ロールキャベツと スナップエンドウの煮物 さつま芋ドレッシング和え ★マグロ野菜カツ	春巻き 焼きもろこし 肉団子とチンゲン菜の含め煮 春菊のお浸し ★焼ビーフン	回鍋肉 絹さやと油揚げのさっと煮 法蓮草のポン酢和え 八幡巻 ★揚げ出しとうふ きのご飯掛け	海老フライ 粉ふき芋 春雨サラダ れんこん金平 ★さんま塩焼き	トマトとチーズの クリーミーフライ ちくわ天ぷら ぜんまいナムル かに玉ボール ★鶏肉塩麹焼き
エネルギー:291kcal タンパク:11.7g 脂質:12.0g 炭水化:35.2g 塩分:2.0g	エネルギー:350kcal タンパク:11.7g 脂質:14.8g 炭水化:43.4g 塩分:2.6g	エネルギー:224kcal タンパク:10.5g 脂質:11.2g 炭水化:21.5g 塩分:2.5g	エネルギー:331kcal タンパク:11.0g 脂質:20.6g 炭水化:18.7g 塩分:2.2g	エネルギー:311kcal タンパク:16.2g 脂質:16.1g 炭水化:24.6g 塩分:2.5g
3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)
豚ロース香味ソース掛け 枝豆がんもとオクラ煮 ブロッコリーサラダ 野菜笹かまぼこ ★たこキャベツカツ	スタミナ肉巻餃子カツ 赤ウインナー 豆腐と山菜のカニ餡煮 ポテトサラダ ★ほっけ塩焼き	国産銀鮭の 西京味噌メンチカツ チャプチェ れんこんと豚肉のカレー炒め いか酢味噌和え ★焼きとり	うずら卵ウインナー 串フライ キャベツピーナツ和え いんげんとベーコンソテー 小籠包 ★鶏ささみ	
エネルギー:295kcal タンパク:15.3g 脂質:16.0g 炭水化:21.8g 塩分:2.1g	エネルギー:382kcal タンパク:15.4g 脂質:21.7g 炭水化:26.8g 塩分:2.5g	エネルギー:312kcal タンパク:12.9g 脂質:15.8g 炭水化:29.5g 塩分:2.4g	エネルギー:211kcal タンパク:10.7g 脂質:9.9g 炭水化:19.4g 塩分:1.8g	
3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)
豆乳入しんじょ菜の花 オクラすり身詰め天ぷら マーボー大根 炭火焼鶏つくね ★もちいなり	山芋のふわふわ焼き キャベツのお好み炒め 茄子のみぞれ和え いんげんの洋風煮 ★ささみチーズフライ	カレーラビオリ ハッシュドポテト 大豆のトマト煮 チンゲン菜としらすの和え物 ★白身カレイの ねぎ塩オイルソース掛け	ロースとんかつ テミグラスソース掛け つきこんとあさり煮 胡瓜とささみのサラダ あらびきスモークウインナー ★天津タレ付き	開き海老の チリソースフライ カットコーン 豚肉のプルコギ風 タレ付ミートボール ★にしん照焼き
エネルギー:269kcal タンパク:11.0g 脂質:12.6g 炭水化:28.3g 塩分:1.9g	エネルギー:238kcal タンパク:9.9g 脂質:11.8g 炭水化:23.7g 塩分:2.1g	エネルギー:332kcal タンパク:17.3g 脂質:14.1g 炭水化:27.4g 塩分:2.3g	エネルギー:360kcal タンパク:15.5g 脂質:21.9g 炭水化:25.0g 塩分:2.3g	エネルギー:369kcal タンパク:18.3g 脂質:18.2g 炭水化:33.1g 塩分:1.9g
3月30日(月)	3月31日(火)	春の訪れを告げるフキノトウ <p>春先になるとひょっこり芽を出すフキノトウ。フキノトウは「フキ味噌」や「天ぷら」でよく食べられますが、ほろ苦さが特徴の山菜です。この苦味には、冬の間にたまった老廃物を流す働きがあるといわれています。春の訪れを知らせてくれるフキノトウを、「春の食べ物」として、ぜひご家庭でも食卓に登場させてはいかがでしょうか？季節の恵みを味わいながら、心も体も春モードに切り替えていきましょう。</p>		
ギョーザの唐揚げ 黒酢餡掛け 里芋含め煮 小松菜と蒲鉾のおひたし キャベツボール ★鮭塩焼き	ハンバーグ ホワイトソース掛け スパゲッティ ボイルサラダ ほうれん草ごま和え ★かきフライ			
エネルギー:277kcal タンパク:18.1g 脂質:15.8g 炭水化:27.2g 塩分:2.5g	エネルギー:335kcal タンパク:13.0g 脂質:18.5g 炭水化:29.8g 塩分:2.5g			

*★は、C食を表示しております。
 *多種様々な惣菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。
 *材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。
 *毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。
 *食数の変更、注文は午前9時まで、お願いします。
 *土曜日は、オリジナルメニューとなります。
 会議用弁当・パック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご用命くださいませ。



受付電話番号
 Tel (0763)32-4154



ご飯加減表

	熱量	蛋白	脂質	炭水化物
普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g
大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g
小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g