昼食弁当

配食サービスにじの会献立表

連絡やお問い合わせは 06-6727-3082

D	Z	_	3	U	8	Z

3月分						
A	火	7 K	木	金	土	
				3月1日	3月2日	
				ごはん	散らし寿司	
				豚と野菜の赤味噌炒め		
				煮物	豆腐の野菜あんかけ	
				ゴマネーズ和え	春雨サラダ	
				お浸し	胡麻和え	
				漬物	漬物	
				619kcal/塩分1.9g	598kcal/塩分1.7g	
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごまこんぶ混ぜごはん		
· · · · · · ·	海老ときのこのクリームシチュー			豚肉と野菜のごまだれがけ	1	
	南瓜のチーズ焼	かに玉風	茄子の煮浸し	炊き合わせ	春巻き	
ポテトサラダ		人参ナムル	ピーマンきんぴら	南瓜サラダ	スクランブルエッグ	
里芋と人参の煮付け	たまねぎマリネ	お浸し	小松菜和え	白菜おかか煮	三色ごまあえ	
トロピカル	お多福豆	漬物	漬物	小付け	小付け	
601kcal/塩分1.8g	613kcal/塩分1.8g	632kcal/塩分1.8g	587kcal/塩分1.9g	628kcal/塩分2.2g	611kcal/塩分1.6g	
	20120	20120	20140	20150	201/0	
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	梅ごはん	
南瓜と豚のカレー風味煮		すき焼き風	八宝菜	煮込みハンバーグ	さわらの付け焼き	
		ほうれん草の炒めもの	チヂミ チンゲン菜のお浸し	マカロニサラダ	野菜煮物	
蒸餃子 インゲンの胡麻マヨ和え	きんぴられんこん お浸し	ピーマンのじゃこ煮		パプリカマリネ れんこんの煮物	ひじき煮 お浸し	
漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	金時豆	
582kcal/塩分2.1g	72 7 27 2	7 7 7 -				
	, =,=	, _,	, _,	, _,	, _,	
3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	
ごはん	ごはん	赤飯	ごはん	ごはん	ごはん	
肉団子の甘酢あん		炊き合わせ	1	豚肉のマヨネーズ焼き	_	
焼きナス	麩の卵とじ	コールスローサラダ		炊き合わせ	チャプチェ	
厚揚げの煮物		刻み昆布とつなの炒め物		プレーンオムレツ		
胡瓜の和え物	きんぴらピーマン	l •	お浸し	白和え	大根サラダ	
漬け物 628kcal/塩分1.4g	小付け 599kcal/塩分1.6g	トロピカル 584kcal/塩分2.0g	金時豆 586kcal/塩分1.5g	漬物 635kcal/塩分1.7g	漬物 608kcal/塩分2.2g	
020NGa1/塩刀1.4g	Jaancai/塩川I. 0g	004N041/塩刀2.0g	JOUNGAT/塩月1.0g	USUNUAT/塩ガ1.7g	000KGa1/塩ガ2.2g	
3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	
まめごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
肉じゃが	鯖の南蛮漬け	牛肉とごぼうの炒め物		西京焼き	豆腐ハンバーグ	
お好み焼き	野菜煮物	里芋の揚げ出し	煮物	高野豆腐の煮物	煮浸し	
白菜のお浸し	しろなの煮びたし	白和え	サラダ	揚げしゅうまい	南瓜のきんぴら	
インゲンの胡麻和え	l • • • • • • •	お浸し	エノキのお浸し	しめじの煮浸し	大学芋	
昆布の佃煮	おたふく豆	漬物	<u>小付け</u>	漬物	漬物	
626kcal/塩分2.0g	623kcal/塩分1.4g	590kcal/塩分2.1g	605kcal/塩分2.2g	604kcal/塩分2.3g	600kcal/塩分1.0g	

※都合に送**ず献丘水変がる場客があ場金が。たと容赦**ぐださい ※熱量、塩分は且安となっております。。

タ食弁当 配食サーヒスにじの会献立表

	T	Т				
月	火	水	*	金	土	
				3月1日	3月2日	
				ごはん	赤飯	
				焼うどん	肉じゃが	
					野菜のかき揚げ	
				酢味噌和え	辛し和え	
				南瓜サラダ	炒め物	
				漬物 621kcal/塩分1.8g	漬物 587kcal/塩分2.0g	
				UZIKUAI/塩刀I.0g	507K0a1/ 塩ガ 2. 0 g	
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
白身魚の味噌付け焼き	ユーリンチー	鮭の塩焼き	豆腐入り松風焼き	鯵の南蛮漬け	鶏の甘辛焼き	
だし巻き卵	野菜炒め	野菜の炊き合わせ	煮物		炊き合わせ	
コールスローサラダ	じゃが芋の和え物	胡麻ドレ和え	パプリカマリネ	ごぼうサラダ	お好み焼き	
薩摩芋のレモン煮		お浸し	蓮根きんぴら	人参しりしり	ブロッコリーの和え物	
<u>漬物</u>	香の物	漬物	小付け	漬物	漬物	
634kcal/塩分1.1g	611kcal/塩分1.9g	625kcal/塩分2.1g	597kcal/塩分1.7g	600kcal/塩分1.8g	598kcal/塩分1.9g	
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
鰆の西京焼き	鶏の照り焼き	鯖の竜田揚げ	焼きそば	鮭の塩焼き	麻婆豆腐	
野菜煮物	揚げ出し豆腐	用の电山物の チャプチェ	煮物	野菜炒め	M安立内 ニラ卵の炒め	
蓮根の辛味炒め	人参しりしり	野菜の蒸しもの	酢味噌和え	きゅうりの梅肉和え	ぎょうざ	
	ほうれん草の和え物		えのきのお浸し	浸し	胡麻ドレ和え	
金時豆	小付け	漬物	漬物	のり佃煮	小付け	
601kcal/塩分1.9g	580kcal/塩分2.3g			617kcal/塩分2.1g	632kcal/塩分2.0g	
3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	
ちらし寿司	夕焼けごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
鯖の塩焼き	豚肉と白菜の蒸し物		鶏のゆずソース		カレー	
煮物	炊合せ	高野豆腐の卵とじ		竹輪と小松菜の炒め物	* *	
おかか和え ポニレサニグ	切り干し大根	一 磯部揚げ キャベツとわかめのお浸し	湯葉飛龍頭あんかけ	_	ごぼうサラダ リンゴのコンポー Ì	
ポテトサラダ 煮豆	甘酢和え 細切り昆布	漬物	和え物 漬物	人参マリネ 漬物	リンコのコンホー) 漬物	
减立 624kcal/塩分1.7g	611kcal/塩分2.2g	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		PP V 1.1	72 1 2 1 2	
02 mod 1/ 3 m / 3 11 / 8	011110017 mg, 1 = 8	511641/ · m/ 311.08				
3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
赤魚の塩焼き	豚肉の生姜焼き	鮭の照り焼き	擬勢豆腐	鶏の唐揚げ	鯖の梅おろし煮	
揚げだし茄子	野菜煮物	ソーメンチャンプル	煮物	マカロニサラダ	野菜の炊き合わせ	
玉子焼き	お浸し	なすの生姜和え	白菜のお浸し	煮物	かき揚げ	
酢味噌和え	もずく酢	お浸し	インゲン胡麻和え	ピーマンマリネ	お浸し	
<u>漬物</u>	漬物	お多福豆	漬物	小付け	小付け	
606kcal/塩分2.1g	589kcal/塩分1.6g	592kcal/塩分2.0g	605kcal/塩分2.2g	592kcal/塩分0.7g	624kcal/塩分1.7g	

※都合により献立が変わる場合があります。ご容赦ください。 ※熱量、塩分は目安となっております。