



昼食弁当
配食サービスにじの会(かわち野里) 献立表

連絡やお問い合わせは
072-920-7802

3月分

月	火	水	木	金	土
		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
		ごはん 鱈の塩焼き 茄子のみそ炒め ぎょうざ きのこのおろし煮 昆布の佃煮	ごはん 豚と野菜の赤味噌炒め 煮物 ゴマネーズ和え お浸し 漬物	散らし寿司 赤魚の塩焼き 豆腐の野菜あんかけ 春雨サラダ 胡麻和え 漬物	ごはん チキンカツ カレーナポリタン 里芋と人参の煮付け ポテトサラダ トロピカル
		617kcal/塩分1.7g	619kcal/塩分1.9g	598kcal/塩分1.7g	601kcal/塩分1.8g
3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
ごはん 海老ときのこのクリームシチュー 南瓜のチーズ焼 マカロニサラダ たまねぎマリネ お多福豆	ごはん 青椒肉絲 かに玉風 人参ナムル お浸し 漬物	ごはん さわらの塩焼き 茄子の煮浸し ピーマンきんぴら 小松菜和え 漬物	炊込みピラフ 豚肉と野菜のごまだれがけ 炊き合わせ 南瓜サラダ 白菜おかつ煮 小付け	ごはん 鮭のムニエルみぞれソース 春巻き スクランブルエッグ 三色ごまあえ 小付け	ごはん 南瓜と豚のカレー風味煮 豆腐の野菜あんかけ 餃子 インゲンの胡麻マヨ和え 漬物
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	582kcal/塩分2.1g
3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
ごはん 白身魚の煮付け 茄子とピーマン味噌炒め きんぴられんこん お浸し 漬物	ごはん すき焼き風うどん ほうれん草の炒めもの プレーンオムレツ ピーマンのじゃこ煮 漬物	ごはん 八宝菜 チヂミ チンゲン菜のお浸し ゴマ和え 漬物	ごはん 煮込みハンバーグ マカロニサラダ パプリカマリネ 白菜おかつ煮 れんこんの煮物 漬物	ごはん さわらの付け焼き 野菜煮物 ひじき煮 お浸し 金時豆	ごはん 肉団子の甘酢あん 焼きナス 厚揚げの煮物 胡瓜の和え物 漬物
618kcal/塩分2.0g	622kcal/塩分1.3g	610kcal/塩分2.0g	622kcal/塩分1.5g	616kcal/塩分1.5g	628kcal/塩分1.4g
3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
ごはん 赤魚の味噌煮 麩の卵とじ じゃがいものチーズ焼き きんぴらピーマン 小付け	赤飯 炊き合わせ コールスローサラダ 刻み昆布とつなの炒め物 なます トロピカル	ごはん カレー煮付け 野菜のかき揚げ グリーンピースの卵とじ お浸し 金時豆	ごはん 豚肉のマヨネーズ焼き 炊き合わせ プレーンオムレツ 白和え 漬物	ごはん 海老の甘酢あんかけ チャブチェ しゅうまい 三色和え 漬物	まめごはん 肉じゃが 春巻 白菜のお浸し インゲンの胡麻和え 昆布の佃煮
599kcal/塩分1.6g	584kcal/塩分2.0g	586kcal/塩分1.5g	635kcal/塩分1.7g	608kcal/塩分2.2g	626kcal/塩分2.0g
3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
ごはん 鱈の南蛮漬け 野菜煮物 しろなの煮びたし ブロッコリー和え おたふく豆	ごはん 牛肉とごぼうの炒め物 里芋の揚げ出し 白和え お浸し 漬物	ごはん シーフードカレー 煮物 サラダ エノキのお浸し 小付け	ごはん 西京焼き 高野豆腐の煮物 揚げしゅうまい しめじの煮浸し 漬物	ごはん 豆腐ハンバーグ 煮浸し 南瓜のきんぴら 大学芋 漬物	
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。



夕食弁当
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

3月分

月	火	水	木	金	土
		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
		梅とじゃこの混ぜご飯 炊き合わせ 野菜炒め 揚げしゅうまい 甘酢和え 小付け	ごはん 焼うどん がんもの炊き合わせ 酢味噌和え 南瓜サラダ 漬物	ごはん 肉じゃが 野菜のかき揚げ 辛し和え 炒め物 漬物	ごはん 魚の竜田揚げ スクランブルエッグ コールスローサラダ 薩摩芋のレモン煮 漬物
		613kcal/塩分2.2g	621kcal/塩分1.8g	587kcal/塩分2.0g	634kcal/塩分1.1g
3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
ごはん ユーリンチー 野菜炒め しゅうまい じゃが芋の和え物 香の物	ごはん 白身魚の味噌付け焼き 野菜の炊き合わせ 胡麻ドレ和え お浸し 漬物	ごはん 豆腐入り松風焼き マカロニサラダ パプリカマリネ 蓮根きんぴら 小付け	ごはん 鱈の南蛮漬け 野菜煮物 ごぼうサラダ 人参しりしり 漬物	ごはん 鶏の甘辛焼き 炊き合わせ お好み焼き ブロッコリーの和え物 漬物	ごはん 鱈の西京焼き 野菜煮物 蓮根の辛味炒め カリフラワーのゆかり和え 金時豆
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	601kcal/塩分1.9g
3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
ごはん 鶏の照り焼き 揚げ出し豆腐 人参しりしり ほうれん草の和え物 小付け	ごはん 鱈の竜田揚げ チャブチェ 野菜の蒸しもの もやしナムル 漬物	ごはん 焼きそば 煮物 酢味噌和え えのきのお浸し 漬物	ごはん 鮭の塩焼き 野菜炒め きゅうりの梅肉和え 浸し のり佃煮	ごはん 麻婆豆腐 ニラ卵の炒め ぎょうざ 胡麻ドレ和え 小付け	ちらし寿司 鱈の塩焼き 煮物 おかつ和え ポテトサラダ 煮豆
580kcal/塩分2.3g	609kcal/塩分1.7g	617kcal/塩分2.2g	617kcal/塩分2.1g	632kcal/塩分2.0g	624kcal/塩分1.7g
3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
夕焼けごはん 豚肉と白菜の蒸し物 炊合せ 切り干し大根 甘酢和え 細切り昆布	ごはん 鱈の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 磯部揚げ キャベツとわかめのお浸し 漬物	ごはん 鶏のゆずソース カラフルピーマン炒め 湯葉飛龍頭あんかけ 和え物 漬物	ごはん 白身魚のムニエル 竹輪と小松菜の炒め物 かぼちゃのサラダ 人参マリネ 漬物	ごはん キーマカレー ごぼうサラダ お浸し リンゴのコンポート 漬物	ごはん 赤魚の塩焼き 揚げだし茄子 玉子焼き 酢味噌和え 漬物
611kcal/塩分2.2g	611kcal/塩分1.9g	584kcal/塩分2.0g	598kcal/塩分1.4g	597kcal/塩分1.9g	606kcal/塩分2.1g
3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜煮物 お浸し もずく酢 漬物	ごはん 鮭の照り焼き ソーメンチャンプル だしまき卵 なすの生姜和え お多福豆	ごはん 擬勢豆腐 煮物 白菜のお浸し インゲン胡麻和え 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 煮物 浸し 小付け	ごはん 鱈の梅おろし煮 野菜の炊き合わせ 細切り大学芋 お浸し	
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。