

【3月】普通食献立表

※栄養価はおかずのみのものです。
ご飯170g...エネルギー 286kcal

★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を
数百種以上取りそろえています。

●全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。

●100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



高齢者向け配食サービス



まごころ弁当

綾瀬海老名座間店

綾瀬市寺尾北2-6-7 かしわ台コーポ1-E

0467-50-0257

	昼食	夕食	昼食	夕食
3月	ブリの照焼き	豚肉のジンギスカン風	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	サバの甘酢あん風
3月1日	蒟蒻と蕨のきくら煮	ツナのあっさり煮	キャベツとツナのレモン酢和え	三色和え
3月8日	がんものかぶら蒸し風	鶏団子の炊き合わせ	茄子と厚揚げの照り炒め	マッシュサラダ
3月15日	イカの南蛮漬け風	ひじき煮	青菜とコーンのソテー	小松菜と牛肉の炒め物
3月22日	ほうれん草のごま和え	キャベツの沢庵和え	ピーンズサラダ	オクラと山芋のあっさり山形だし
3月29日	ごぼうサラダ	エネルギー 324kcal 塩分 2.3g	エネルギー 251kcal 塩分 1.9g	えのきのおろし和え
3月5日	牛肉と野菜のオイスター炒め	サバのみりん干し焼き	あじメンチカツ	豚肉の甘辛炒め
3月12日	きんぴら蓮根	菜の花のおひたし[2月-5月限定]	大根しょうゆ漬	ふろふき大根
3月19日	鶏じゃが	蒸し鶏のネギソース	きんぴらごぼう	野菜の柚子胡椒炒め
3月26日	オクラの梅和え	大根と椎茸の煮物	ほうれん草の煮浸し	もやしとザーサイ炒め
3月31日	浅炊ふき	うずら豆	もやしとザーサイ炒め	エネルギー 298kcal 塩分 3.0g
3月7日	エネルギー 272kcal 塩分 1.8g	エネルギー 289kcal 塩分 1.4g	エネルギー 270kcal 塩分 1.8g	エネルギー 257kcal 塩分 2.8g
3月14日	ツナオムレツ	ハンバーグデミグラスソース	鶏のスライス炒め	メバルの彩り中華ソース
3月21日	ほうれん草のピーナッツ和え	バターコーン	南瓜サラダ	人参のナムル
3月28日	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	田舎煮	油揚げの玉子とじ
3月4日	きのこの炒り豆腐	大根と人参のそぼろ煮	筍と山菜のきんぴら風	肉野菜炒め
3月11日	茄子のサルノ風	枝豆の白和え	三色豆(白・緑・赤)	ほうれん草のベーコン和え
3月18日	インゲンの利休和え	中華風もやし炒め	エネルギー 305kcal 塩分 2.1g	落とアスパラの温サラダ
3月25日	エネルギー 218kcal 塩分 1.8g	エネルギー 272kcal 塩分 2.5g	エネルギー 283kcal 塩分 2.2g	エネルギー 283kcal 塩分 2.2g
3月1日	鶏の唐揚げ	サワラのもろみ焼き	八宝菜	青椒肉絲
3月8日	黄ピーマンソテー	長芋とアスパラのお浸し	ホワトマカロニサラダ	里芋とこんにゃくの味噌煮
3月15日	マカロニマリネサラダ	牛蒡煮	南瓜のほっこり煮	チーズオムレツ
3月22日	中華うま煮炒め	きのこのすき焼き風	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	枝豆のおかか和え
3月29日	小松菜とザーサイの炒め物	キャベツのコールスローサラダ	エノキ茸の煮浸し	ゴマドレサラダ
3月5日	梅筍	エネルギー 290kcal 塩分 2.8g	エネルギー 205kcal 塩分 2.1g	エネルギー 229kcal 塩分 2.5g
3月12日	赤魚の粕漬け焼き	つば鶏の松風焼き	チキン南蛮	ブリのおろし煮
3月19日	ほうれん草と湯葉の煮浸し	茹でインゲン	ミックスピーマンソテー	キャベツのナムル
3月26日	ネギ入りだし巻き玉子	彩りしんじょう	チンゲン菜ともやしのナムル	ピーマンとナスの炒め物
3月31日	野菜の味噌炒め	あざりと野菜の煮物	洋風けんちん煮	イカと野菜の煮物
3月7日	大豆サラダ	ワカメのゴマ風味炒め	さつまいも煮	牛蒡の胡麻酢和え
3月14日	白菜の炒め漬	オクラのおかか和え	ワカメの青ジソサラダ	イタリアン野菜とマカロニのサラダ
3月21日	エネルギー 283kcal 塩分 2.1g	エネルギー 223kcal 塩分 3.1g	エネルギー 268kcal 塩分 2.2g	エネルギー 303kcal 塩分 1.9g
3月28日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	エビフライ	白身魚フライ	味噌つくね
3月4日	さつま芋サラダ	ハムとキャベツのマリネ	インゲンソテー	大根さくら漬
3月11日	ピーマン炒め	南蛮きんぴら風	大根とカニカマの煮物	ひじきとじゃが芋の煮物
3月18日	竹輪と野菜の胡麻よごし	大根と鶏もも肉の旨煮	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	ポークピーンズ
3月25日	小松菜の磯辺和え	きのこの白和え	きのこことハムのソテー	小松菜のおひたし
3月31日	エネルギー 247kcal 塩分 1.2g	エネルギー 296kcal 塩分 2.3g	エネルギー 249kcal 塩分 1.6g	エネルギー 259kcal 塩分 3.0g
3月7日	鮭の醤油油庵焼き	チキンスターキ(オニオンソース)	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	赤魚の塩麹焼き
3月14日	三色酢味噌和え	ブロッコリーソテー	しば漬	きのこ生姜炒め
3月21日	海老ポテトサラダ	シェルマカロニのスパゲッティ風	ミモザサラダ	肉詰めいなり
3月28日	彩り炒り豆腐	野菜入りトマトピーンズ	野菜のバジル炒め	筍と玉子の中華風炒め
3月4日	切り昆布とさつま揚げの煮もの	ツナの玉子とじ	ほうれん草の柚子和え	ズッキーニのみぞれしそ風味
3月11日	ういす豆	小松菜の辛子和え	さつま揚げの味噌炒め	中華風春雨サラダ
3月18日	エネルギー 293kcal 塩分 1.6g	エネルギー 257kcal 塩分 1.8g	エネルギー 214kcal 塩分 2.8g	エネルギー 218kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
3月15日	豆腐と豚肉の中華炒め	シーフードカレー	チキンカツ	赤魚の塩焼き	いかの天ぷらカレー南蛮	男爵和風酢豚
1	小松菜と玉葱のツナ和え	タマゴサラダ	ペペロンチーノマカロニ	ひじき煮	ごま昆布	栗ぜんざい
5	鶏ゴボウ		南瓜のいんど煮	菜の花の辛子和え(2月-5月限定)	ほうれん草の錦和え	白菜とミンチの中華炒め
日	高野の炊き合わせ	福神漬	チャーシュー野菜炒め	野菜のごま味噌煮	鶏豆腐	小松菜のおひたし
金	梅筍		インゲンときのこの生姜風味	蓮根の梅和え	南瓜サラダ	五目ひじき
	エネルギー 231kcal	エネルギー 241kcal	エネルギー 255kcal	エネルギー 244kcal	エネルギー 282kcal	エネルギー 206kcal
	塩分 2.4g	塩分 2.9g	塩分 2.5g	塩分 2.4g	塩分 3.0g	塩分 1.2g
3月16日	牛肉とインゲンの炒め物	サワラの煮付け	チキンオムレツ	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	つば鶏の香味野菜つくね	えびクリームコロッケ
1	ひじき入りだし巻き玉子	二色和え	ベジタブルソテー	味噌風味きんぴらごぼう	中華風もやし炒め	緑ピーマンソテー
6	あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	さつま芋のバター炒め	親子煮	じゃが芋ベーコン炒め	こんにゃくきんぴら
日	山菜煮	きのこの炒り豆腐	海鮮ビーフン炒め	ワカメとカニカマのゴマ風味	すき焼き風煮	大根と豚肉の煮物
土	ソーセージときのこのニンニク風味	キャベツと挽肉の玉子とじ	きのこの白和え	男爵ポテトサラダ	青菜の磯辺和え	ほうれん草のバターソテー
	エネルギー 215kcal	エネルギー 203kcal	エネルギー 237kcal	エネルギー 292kcal	エネルギー 305kcal	エネルギー 254kcal
	塩分 2.2g	塩分 2.0g	塩分 1.9g	塩分 2.2g	塩分 2.9g	塩分 2.1g
3月17日	サーモンフライ	つば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け	豚キムチ	海老としめじの玉子とじ	鮭の粕漬け焼き	豚肉のマヨネーズ炒め
1	ヤングコーンソテー	大根つぼ漬	だし巻き玉子	五目野菜の甘酢和え	バターコーン	
7	青菜炒め	南瓜煮洋風仕立て	味噌田菜	切り昆布とさつま揚げの煮もの	ごぼうサラダ	ミックスビーンズ
日	ラタトゥイユ	ヘルシーチンジャオ	ほうれん草の磯辺和え	浅炊ふき	豚肉と玉葱の味噌炒め	鶏団子の炊き合わせ
日	柚子風味サラダ	磯わかめ	サワー漬け		オクラと山芋のあっさり山形だし	キャベツのごま酢和え
	エネルギー 315kcal	エネルギー 251kcal	エネルギー 177kcal	エネルギー 173kcal	エネルギー 277kcal	エネルギー 279kcal
	塩分 2.1g	塩分 3.8g	塩分 1.5g	塩分 2.8g	塩分 1.9g	塩分 1.7g
3月18日	豚しゃぶ	サバの味噌煮	エビチリ	炭火焼チキン(醤油ソース)		
1	竹の子のピリ辛炒め	キャベツとハムの中華炒め	茹でブロックリー	赤ピーマンソテー		
8	高野豆腐のがめ煮	オクラとコーンのおろし和え	ジャンボシューマイ	温野菜サラダ		
日	枝豆とカニカマの煮物	ニラと豚肉の味噌炒め	マポ豆腐	茄子とオクラのトマトソース煮		
月	切干大根とひじきの旨煮	人参と玉子の炊き合わせ	コーン春雨サラダ	フルーツ寒天		
	エネルギー 179kcal	エネルギー 310kcal	エネルギー 211kcal	エネルギー 194kcal		
	塩分 2.4g	塩分 1.8g	塩分 3.0g	塩分 2.1g		
3月19日	海鮮チリソース炒め	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	照焼ハンバーグ	洋風ロールキャベツ(コンソメ)		
1	二色高野の含め煮	白菜の錦和え	もやしのナムル	人参マリネサラダ		
9	炒り鶏	貝と青菜の刻み炒め	ミモザサラダ	ほうれん草とタコのんにく和え		
日	きくらげの酢の物	しっとり卵の花	大根と椎茸の煮物	厚揚げの五目あんかけ		
火	大豆五目煮	ピーマンと竹の子の炒め物	ナスの味噌炒め	さつま芋の甘露煮		
	エネルギー 227kcal	エネルギー 193kcal	エネルギー 214kcal	エネルギー 184kcal		
	塩分 2.3g	塩分 2.4g	塩分 2.3g	塩分 2.4g		
3月20日	ホイコーロー	自身魚の天ぷら	サワラの西京焼き	韓国風焼肉炒め		
1	油揚げとこんにゃくの白和え	ワカメの酢の物	梅春雨			
2	さつま芋の煮しめ	きんぴら蓮根	えのきのおろし和え	サウザンサラダ		
0	ほうれん草のおかか和え	イカと大根の炒め煮	ハムと玉葱の玉子とじ	肉じゃがカレー風味		
日	切干ゆず風味	小松菜のピーナッツ和え	チンゲン菜のツナ和え	小松菜のおかか和え		
水		コーンとツナのサラダ	山羊のガーリック風味	ズッキーニとアスパラのソテー		
	エネルギー 212kcal	エネルギー 246kcal	エネルギー 216kcal	エネルギー 229kcal		
	塩分 1.8g	塩分 1.8g	塩分 1.8g	塩分 2.4g		
3月21日	自身魚の煮付け	煮込みハンバーグ	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	サバの塩焼き		
1	長芋とアスパラのお浸し	人参のグラッセ		キャベツと油揚げの煮浸し		
2	竹の子と人参のおかか煮	じゃが芋とアスパラガスの味噌和え	さつま芋サラダ	カニ風味サラダ		
8	野菜炒め	キャベツと鶏肉の中華炒め	中華うま煮炒め	筑前煮		
日	切干大根と小松菜の煮物	小松菜とザーサイの炒め物	昆布のピリ辛風味	ほうれん草のナムル		
木	ワカメの明太子和え	大根と風麻婆	茄子の胡麻みぞれ和え	ワカメの土佐酢和え		
	エネルギー 172kcal	エネルギー 183kcal	エネルギー 290kcal	エネルギー 320kcal		
	塩分 2.6g	塩分 1.9g	塩分 2.2g	塩分 2.9g		

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までにお願います。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。