

# 【3月】まごころ小町献立表

※栄養価はおかずのみのものです。  
 ご飯130g...エネルギー 219kcal

## ★★ 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1日	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8日	イカの南蛮漬け風 ほうれん草のごま和え ごぼうサラダ	ツナのあっさり煮 ひじき煮 キャベツの沢庵和え	キャベツとツナのレモン酢和え 青菜とコーンのソテー ビーンズサラダ	マッシュサラダ オクラと山芋のあっさり山形だし えのきのおろし和え
金	エネルギー 162kcal 塩分 1.0g	エネルギー 126kcal 塩分 1.3g	エネルギー 129kcal 塩分 0.8g	エネルギー 188kcal 塩分 0.8g
3月2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9日	きんぴら蓮根 オクラの梅和え 浅炊ふき	蒸し鶏のネギソース うずら豆 じゃがバター	きんぴらごぼう ほうれん草の煮浸し もやしとザーサイ炒め	ふろふき大根 コーンと玉葱のおかか炒め
土	エネルギー 164kcal 塩分 0.9g	エネルギー 190kcal 塩分 0.7g	エネルギー 195kcal 塩分 1.2g	エネルギー 114kcal 塩分 1.9g
3月3日	ツナオムレツ	ハンバーグデミグラスソース	鶏のスパイス炒め	メバルの彩り中華ソース
3月10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	南瓜サラダ	油揚げの玉子とじ
3月17日	茄子のサレルノ風 インゲンの刺休和え	枝豆の白和え 中華風もやし炒め	筍と山菜のきんぴら風 三色豆(白・緑・赤)	ほうれん草のベーコン和え 落とアスパラの温サラダ
日	エネルギー 101kcal 塩分 1.1g	エネルギー 160kcal 塩分 1.5g	エネルギー 122kcal 塩分 1.3g	エネルギー 125kcal 塩分 1.0g
3月4日	鶏の唐揚げ	サワラのもろみ焼き	八宝菜	青椒肉絲
3月11日	マカロニマリネサラダ	牛蒡煮	ホワトマカロニサラダ	里芋とこんにゃくの味噌煮
3月18日	小松菜とザーサイの炒め物 梅筍	キャベツのコールスローサラダ 昆布のピリ辛風味	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エノキ草の煮浸し	枝豆のおかか和え ゴマドレサラダ
月	エネルギー 188kcal 塩分 1.1g	エネルギー 162kcal 塩分 0.9g	エネルギー 120kcal 塩分 1.0g	エネルギー 110kcal 塩分 1.2g
3月5日	赤魚の粕漬焼き	つくば鶏の松風焼き	チキン南蛮	ブリのおろし煮
3月12日	野菜の味噌炒め 大豆サラダ 白菜の炒め漬	あざりと野菜の煮物 ワカメのゴマ風味炒め オクラのおかか和え	チンゲン菜ともやしのナムル さつまいも煮 ワカメの青ジソサラダ	ピーマンとナスの炒め物 牛蒡の胡麻酢和え イタリアン野菜とマカロニのサラダ
火	エネルギー 180kcal 塩分 0.9g	エネルギー 135kcal 塩分 1.7g	エネルギー 189kcal 塩分 0.9g	エネルギー 171kcal 塩分 0.7g
3月6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13日	さつまいもサラダ	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20日	竹輪と野菜の胡麻よごし 小松菜の磯辺和え	きのこの白和え 筍の土佐煮	きのこことハムのソテー ナスのトマトソース	小松菜のおひたし つきこんのおかか煮
水	エネルギー 118kcal 塩分 0.7g	エネルギー 191kcal 塩分 1.1g	エネルギー 131kcal 塩分 0.9g	エネルギー 182kcal 塩分 1.5g
3月7日	鮭の醤油幽庵焼き	チキンステーキ(オニオンソース)	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	赤魚の塩麴焼き
3月24日	海老ポテトサラダ	シェルマカロニのペペロン風	ミモザサラダ	筍と玉子の中華風炒め
3月31日	切り昆布とさつまいもの煮もの ういす豆	ツナの玉子とじ 小松菜の辛子和え	ほうれん草の柚子和え さつまいもの味噌炒め	ズッキーニのみぞれそ風味 中華風春雨サラダ
木	エネルギー 138kcal 塩分 0.9g	エネルギー 154kcal 塩分 1.0g	エネルギー 107kcal 塩分 1.3g	エネルギー 101kcal 塩分 0.7g

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	3月29日	いかの天ぷらカレー南蛮	男爵和風酢豚				
	小松菜と玉葱のツナ和え	タマゴサラダ	チャーシュー野菜炒め	菜の花の辛子和え(2月-5月限定)	3月29日	ほうれん草の錦和え	栗ぜんざい				
金	高野の炊き合わせ	福神漬	インゲンときのこの生姜風味	蓮根の梅和え	3月30日	南瓜サラダ	小松菜のおひたし				
	梅筍		ねぎとちくわのぬた	牛蒡とベーコンのソテー	3月30日	春雨の酢の物	五目ひじき				
エネルギー 179kcal		エネルギー 129kcal	エネルギー 133kcal		エネルギー 165kcal		エネルギー 85kcal				
塩分 2.1g		塩分 0.9g	塩分 0.7g		塩分 1.1g		塩分 0.6g				
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	3月31日	つば鶏の香味野菜つくね	えびクリームコロッケ				
	あさり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	味噌風味きんぴらごぼう	3月31日	じゃが芋ベーコン炒め	こんにゃくきんぴら				
土	山菜煮	キャベツと挽肉の玉子どじ	きのこの白和え	ワカメとカニカマのゴマ風味	3月31日	青菜の磯辺和え	ほうれん草のバターソテー				
	ソーセージときのこのニンニク風味	野菜のトマト炒め	ピリ辛こんにゃく	男爵ポテトサラダ	3月31日	わかめと水くわいの酢の物	白菜の煮渡し				
エネルギー 85kcal		エネルギー 123kcal	エネルギー 116kcal		エネルギー 176kcal		エネルギー 169kcal				
塩分 1.1g		塩分 0.7g	塩分 0.9g		塩分 1.6g		塩分 0.8g				
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どじ	3月31日	鮭の粕漬け焼き	豚肉のマヨネーズ炒め				
	青菜炒め	ヘルシーチンジャオ	味噌田菜	五目野菜の甘酢和え	3月31日	ごぼうサラダ	ミックスビーンズ				
日	柚子風味サラダ	磯わかめ	ほうれん草の磯辺和え	切り昆布とさつま揚げの煮もの	3月31日	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				
	インゲンと豚肉炒め	四色なます	サワー漬け	浅炊ふき	3月31日	蕨と覆のさっと煮	大根と竹輪の酢の物				
エネルギー 210kcal		エネルギー 149kcal	エネルギー 81kcal		エネルギー 91kcal		エネルギー 143kcal				
塩分 0.9g		塩分 2.3g	塩分 0.7g		塩分 1.4g		塩分 0.9g				
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)	月						
	竹の子のピリ辛炒め	オクラとコーンのおろし和え		温野菜サラダ							
月	枝豆とカニカマの煮物	人参と玉子の炊き合わせ	マーボー豆腐	フルーツ寒天							
	切干大根とひじきの旨煮	ふきの二杯酢	コーン春雨サラダ	竹輪と昆布の炒り煮							
エネルギー 98kcal		エネルギー 216kcal	エネルギー 107kcal		エネルギー 100kcal		エネルギー 100kcal				
塩分 1.0g		塩分 0.8g	塩分 1.1g		塩分 1.0g		塩分 1.0g				
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)	火						
	二色高野の合め煮	白菜の錦和え	ミモザサラダ	ほうれん草とタコのんにく和え							
火	きくらげの酢の物	しっとり卵の花	ナスの味噌炒め	さつま芋の甘露煮							
	大豆五目煮	ピーマンと竹の子の炒め物	落とアサリの煮物	ふるふき大根							
エネルギー 122kcal		エネルギー 108kcal	エネルギー 137kcal		エネルギー 83kcal		エネルギー 83kcal				
塩分 1.2g		塩分 1.2g	塩分 1.0g		塩分 0.9g		塩分 0.9g				
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	韓国風味肉炒め	水						
	油揚げとこんにゃくの白和え	きんぴら蓮根	えのきのおろし和え	サウザンサラダ							
日	ほうれん草のおかか和え	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							
	切干ゆず風味	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 103kcal		エネルギー 106kcal	エネルギー 141kcal		エネルギー 116kcal		エネルギー 116kcal				
塩分 0.7g		塩分 0.9g	塩分 0.8g		塩分 1.2g		塩分 1.2g				
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	木						
	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							
木	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							
	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 95kcal		エネルギー 89kcal	エネルギー 131kcal		エネルギー 193kcal		エネルギー 193kcal				
塩分 1.4g		塩分 1.0g	塩分 1.4g		塩分 1.6g		塩分 1.6g				

★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。