



- 1 (月)** 高野豆腐と牛肉の煮込み
ふきと人参の甘露煮
大根のマヨネーズ和え
- 2 (火)** 豚肉としめじの生姜バター風味
きんぴら
菜の花のおひたし
- 3 (水)** 鶏肉と野菜の中華炒め
竹輪のごま炒め
春菊のおかか和え
- 4 (木)** 寄せ豆腐のうすあん
豚肉と大根のピリ辛煮
南瓜サラダ
- 5 (金)** がんもどきと白菜の煮物
切干大根煮
菜の花とツナの辛子和え
- 6 (土)** 鶏大豆
さつまいもと豚肉の揚煮
青菜のおろし和え

エネルギー 178 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 150 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 6.7 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 162 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 6.7 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 242 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 8.6 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.3 g
------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

- 7 (日)** スクランプルエッグ
ゴボウとベーコンのトマト炒め
菜の花としめじの和え物
- 8 (月)** 白菜と厚揚げの中華とほろ煮
竹輪とキヌサヤのごま炒め
南瓜のピーナツ和え
- 9 (火)** チーズオムレツ
スープキャベツ
スッキーニのトマト炒め
- 10 (水)** 牛肉とふきのしぐれ煮
れんこんと人参の甘露煮
青菜のわさび和え
- 11 (木)** 春菊と厚揚げの煮物
竹の子と人参のおかか煮
キャベツの塩昆布和え
- 12 (金)** しめじの中華玉子とじ
切干と挽肉のオイスター炒め
一夜漬
- 13 (土)** がんもどきの含め煮
ひじき煮
法蓮草ときのこのおひたし

エネルギー 155 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 12.1 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 173 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 6.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 103 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 4.3 g 炭水化物 10.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 232 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 70 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 2.2 g 炭水化物 10.1 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 101 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 5.6 g 炭水化物 8.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 128 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 5.7 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 2.2 g
-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

- 14 (日)** 焼豆腐の含め煮
野菜のおろし煮
キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング
- 15 (月)** 厚焼玉子
一口ナスのオランダ煮
カラフルサラダ
- 16 (火)** じゃが芋ネミグラスソース
大根と椎茸の煮物
若布の塩こうじ和え
- 17 (水)** ツナの玉子とじ
スパトマト炒め
ひじきとごぼうのナムル
- 18 (木)** 白菜と厚揚げのとろみ煮
フロココリーの煮物
和風サラダ
- 19 (金)** 鶏肉と大豆の生姜煮
法蓮草と油揚げの煮物
大根の甘酢漬
- 20 (土)** 白身魚のしんじょう
きんぴられんこん
菜の花と竹輪の辛子和え

エネルギー 91 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 3.5 g 炭水化物 10.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 177 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 129 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 4.9 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 178 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 117 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 6.5 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 177 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 147 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 7.4 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 1.6 g
----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

- 21 (日)** 大根と鶏肉のマーガリン風味
キャベツの土佐煮
ジャガベーコンサラダ
- 22 (月)** 竹輪とジャガ芋の玉子とじ
人参しりしり
大根と青菜の柚子和え
- 23 (火)** 肉団子と白菜の煮物
カリフラワーとウインナーのカレー炒め
じゃが芋の中華風サラダ
- 24 (水)** 肉詰いなり煮
ひじきと挽肉の炒め煮
白菜の辛子柚子和え
- 25 (木)** 鶏ごぼう
切干と小松菜の煮物
キャベツサラダ
- 26 (金)** 高野豆腐と法蓮草の含め煮
さつまいもの甘露煮
一夜漬
- 27 (土)** 大根と豚肉の甘辛煮
ふきの含め煮
キャベツの漬物柚子風味

エネルギー 142 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 6.5 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 139 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 6.3 g 炭水化物 14.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 139 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 5.1 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 6.8 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 151 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 7.6 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 2.0 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 146 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 9.4 g 食塩相当量 1.4 g
-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

- 28 (日)** 白菜と麩の玉子とじ
菜の花のツナ炒め
なめこ昆布
- 29 (月)** 高野豆腐インゲン煮
大根とひじきの煮物
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え
- 30 (火)** 和風ポトフ
鶏ミンチと小松菜の煮物
パンサンズー
- 31 (水)** ミートインオムレツ
パスタのトマトカレー炒め
インゲンのごま和え

エネルギー 92 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 3.2 g 炭水化物 10.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 85 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 2.8 g 炭水化物 9.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 2.2 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 113 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 4.8 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 1.2 g
----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意致します。



2021

3月 デイケアメニュー <朝食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。



- | | | | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1 (月) 鯖のごま焼き
フロッコリーの煮物
春雨の酢の物 | 2 (火) 鶏の酒蒸し香味ソース
厚揚げとふきの煮物
黒オリーフとツナのポテトサラダ | 3 (水) おでん
豚肉とじゃが芋のキムチ炒め
蒸し鶏と小松菜のごま和え | 4 (木) ちらし寿司の具
ナスと麩の炒め煮
フロッコリーのサラダ | 5 (金) 白菜煮込みハンバーグ
豚肉ジャガ煮
麩と若芽の酢の物 | 6 (土) ポークジンジャー
さつまいもの味噌炒め
玉子スパサラダ |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|

エネルギー 276 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 17.3 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 176 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 5.6 g 炭水化物 22.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 195 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 6.4 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.5 g
-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

- | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 7 (日) サワラのごま醤油焼
白菜と油揚げの味噌煮
切干と人参のハリハリ | 8 (月) 豚肉のおろし煮
里芋のかに風あんかけ
人参と若芽の酢の物 | 9 (火) 鯖のレモンペッパー焼き
高野豆腐の味噌煮
菜の花とときのこの和え物 | 10 (水) 大根とつくねの煮物
白菜とミンナの中華炒め
なすの中華風南蛮漬け | 11 (木) フリのごま焼
麩の野菜あんかけ
白花豆煮 | 12 (金) えびカツ
さつまいもと小松菜の煮浸し
さつまいもとツナの青じそサラダ | 13 (土) 豆腐ハンバーグきのこあん
豚バラと根菜の白味噌煮
菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

エネルギー 179 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 299 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 20.6 g 炭水化物 11.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 186 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 7.4 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 280 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 14.6 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 244 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.6 g
------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

- | | | | | | | |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 14 (日) 鶏肉の韓国風炒め
ひじきの五目煮
ポテトサラダ | 15 (月) サワラのエスカベッシュ
ウインナーとときのこの炒め物
五目うの花 | 16 (火) 鶏もも竜田揚げ
白菜のスーフ煮
きくらげの甘酢和え | 17 (水) 鯖の生姜煮
豚肉とじゃが芋の昆布煮
春菊のごまポン酢和え | 18 (木) 鶏のカレー照煮込み
切干とインゲンの煮物
春雨フルーツサラダ | 19 (金) 白身魚の青じそ焼
ふきと人参の甘露煮
キャベツの白ドレ和え | 20 (土) 揚げ豆腐の挽肉あん
白菜とときのこの煮物
大根とかにかまのサラダ |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

エネルギー 314 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 19.7 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 254 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 225 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 11.3 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 314 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 20.1 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 264 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 7.3 g 炭水化物 9.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.9 g
-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

- | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 21 (日) ホッケの幽庵焼
ひき肉と里芋の味噌煮
白菜のおかかポン酢和え | 22 (月) 餃子・焼売セット
ホイコーロー
インゲンとツナのマスタード和え | 23 (火) 赤魚の味噌煮
金時豆煮
切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 24 (水) 鶏肉のマーマレード煮
豚バラと白菜のクリーム煮込み
スパゲティイタリアン | 25 (木) 鯖のごま焼き
蕪のどほろ煮
菜の花とときのこの酢味噌和え | 26 (金) ハヤシライスのルー
ジャーマンポテト
菜の花と錦糸玉子のおひたし | 27 (土) 白身魚の四川風ソース
豆腐としめじのどろみ煮
マカロニとパスタのサラダ |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

エネルギー 168 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 3.8 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 285 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 249 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 7.1 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 20.9 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 319 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 296 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 16.5 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g
------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

- | | | | |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 28 (日) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
野菜炒め
さっぱりポテトサラダ | 29 (月) 焼肉塩炒め
鶏肉のすき焼煮
菜の花のごま味噌和え | 30 (火) アジのみりん焼
ナスの油炒め
おからと玉ねぎのサラダ | 31 (水) 照焼ハンバーグ
法蓮草と油揚げの煮物
コーンサラダ |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

エネルギー 292 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 326 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 20.8 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 262 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g
------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意いたします。



2021

3月 テイクアウトメニュー <昼食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。



1 (月) 鶏団子のケチャップ煮
中華うま煮
白菜と若芽のナムル

エネルギー 214 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 8.6 g
炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.6 g

2 (火) フリの照焼
油揚げの玉子とじ
大根の塩昆布和え

エネルギー 225 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 12.1 g
炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.8 g

3 (水) 牛焼肉炒め
大豆と人参の煮物
オクラとどぼろのピーナツ味噌和え

エネルギー 359 kcal
蛋白質 18.0 g 脂質 22.8 g
炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.7 g

4 (木) 赤魚の生姜煮
牛肉と根菜の煮物
バンバンジーサラダ

エネルギー 220 kcal
蛋白質 17.4 g 脂質 8.8 g
炭水化物 17.9 g 食塩相当量 1.5 g

5 (金) ハムカツ
竹輪とインゲンの玉子とじ
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

エネルギー 329 kcal
蛋白質 9.8 g 脂質 21.9 g
炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.6 g

6 (土) 白身魚のガーリックオイル焼き
豆腐のあっさりカレー煮込み
キャベツサラダ

エネルギー 215 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 10.6 g
炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.0 g

7 (日) ハニーマスタードチキン
ぜんまいとミンチの煮物
春雨フルーツサラダ

8 (月) ほっけみりん焼
麩と豚肉のチャンプルー
カリフラワーの柚子味噌和え

9 (火) 鶏のごまタシ煮
ひじきと大豆の煮物
野菜の三杯酢

10 (水) かわいい塩焼
炒り豆腐
じゃが芋とツナのサラダ

11 (木) マイルドカレーのルー
大根と小松菜の煮物
ミックスマカロニサラダ

12 (金) メバルのバジルオリーブ焼
ベーコンポテト
コールスローサラダ

13 (土) 鶏団子のケチャップ煮
大豆と椎茸の煮物
かにかまと春雨の中華和え

エネルギー 267 kcal
蛋白質 13.2 g 脂質 13.6 g
炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 204 kcal
蛋白質 16.3 g 脂質 7.8 g
炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 242 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 13.3 g
炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 205 kcal
蛋白質 20.1 g 脂質 7.8 g
炭水化物 13.5 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 355 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 21.9 g
炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.9 g

エネルギー 195 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 8.6 g
炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.3 g

エネルギー 282 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 10.1 g
炭水化物 36.2 g 食塩相当量 2.1 g

14 (日) 赤魚の磯辺焼
豚肉としめじの生姜炒め
春菊のおひたし

15 (月) ロールキャベツの白味噌仕立て
さつま芋の炒り煮
ゴボウのピリ辛サラダ

16 (火) 牛肉とキャベツの炒め物
カリフラワーの煮物
菜の花としらすのおひたし

17 (水) 田楽煮
れんこんと油揚げの煮物
法蓮草とハムのマリネ

18 (木) カレイの甘酢野菜あんかけ
麩の玉子とじ
蒸し野菜の塩こうじ和え

19 (金) すき焼
ツナあっさり煮
蒸し鶏とぜんまいのマリネ

20 (土) フリのごま醤油焼
インゲンと豚肉のトマト炒め
若芽と春雨のサラダ

エネルギー 184 kcal
蛋白質 16.2 g 脂質 7.7 g
炭水化物 13.4 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 224 kcal
蛋白質 5.9 g 脂質 10.3 g
炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 276 kcal
蛋白質 13.2 g 脂質 17.2 g
炭水化物 16.1 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 163 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 3.6 g
炭水化物 27.0 g 食塩相当量 2.6 g

エネルギー 229 kcal
蛋白質 14.8 g 脂質 10.6 g
炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 315 kcal
蛋白質 13.1 g 脂質 17.7 g
炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.8 g

エネルギー 284 kcal
蛋白質 16.1 g 脂質 16.1 g
炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.9 g

21 (日) 豚生姜焼き丼の具
大根とツナの炒め物
パスタのサラダ

22 (月) つくねの照り焼き
豆腐のかに風あんかけ
オクラのごま和え

23 (火) チキンピカタ
中華うま煮
れんこんサラダ

24 (水) サワラの梅タシ焼
肉じゃが煮
ハムとフロコリーのマリネ

25 (木) えび団子の炊き合せ
ツナと大豆の炒め煮
蒸し鶏のヘルシー和え

26 (金) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
麩の野菜あんかけ
切干と法蓮草のおひたし

27 (土) ロールキャベツのクリーム煮
若竹煮
菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え

エネルギー 393 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 23.2 g
炭水化物 31.6 g 食塩相当量 3.0 g

エネルギー 211 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 6.8 g
炭水化物 22.6 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 304 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 20.0 g
炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 226 kcal
蛋白質 16.1 g 脂質 10.6 g
炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 250 kcal
蛋白質 14.5 g 脂質 10.6 g
炭水化物 24.2 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 193 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 9.4 g
炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 180 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 8.8 g
炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.9 g

28 (日) フリのごま醤油焼
大根の千切煮
春雨の中華和え

29 (月) メンチカツ
ベーコンと野菜のソテー
野菜のピーナツ和え

30 (火) ハーフチキンソテー
豚肉としめじの生姜バター風味
五色煮豆

31 (水) 赤魚のバジルオリーブ焼
鶏肉と野菜のクリーム煮込み
マリネサラダ

エネルギー 247 kcal
蛋白質 13.2 g 脂質 13.0 g
炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 278 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 14.4 g
炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 270 kcal
蛋白質 18.6 g 脂質 15.0 g
炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 230 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 13.0 g
炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.4 g

*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意致します。



2021

3月 テイクアウトメニュー <夕食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。 食材が納品されましたら、検品をお願い致します。