



1 (水) 鶏と大根の味噌煮
 ナスの挽肉炒め
 菜の花ときこの和え物

エネルギー	127	kcal
蛋白質	8.5 g	脂質 5.3 g
炭水化物	12.5 g	食塩相当量 1.8 g

2 (木) 大豆とキャベツのスーフ煮
 担々風春雨
 なめこ昆布

エネルギー	120	kcal
蛋白質	5.5 g	脂質 4.4 g
炭水化物	15.6 g	食塩相当量 1.4 g

3 (金) 厚揚げときこのおろし煮
 竹輪とキャベツのバター醤油炒め
 白菜の辛子柚子和え

エネルギー	102	kcal
蛋白質	4.5 g	脂質 3.9 g
炭水化物	13.0 g	食塩相当量 1.4 g

4 (土) 麩と野菜の煮物
 金時豆煮
 鶏とごぼうの酢味噌和え

エネルギー	141	kcal
蛋白質	6.9 g	脂質 0.9 g
炭水化物	26.2 g	食塩相当量 1.2 g

5 (日) 蕪と鶏肉の煮物
 竹輪のごま炒め
 人参しりしり

6 (月) 白菜と厚揚げの中華そば煮
 大根とひじきの煮物
 菜の花としめじの和え物

7 (火) 竹輪と玉ねぎの卵とし
 ゴボウとベーコンのトマト炒め
 キャベツの漬物柚子風味

8 (水) がんもどきの含め煮
 大根と椎茸の煮物
 一夜漬

9 (木) 豚肉のチリソース炒め
 ふきと人参の甘露煮
 ごぼうのごま酢和え

10 (金) 鶏大豆
 白菜の煮びたし
 おくらのとろろ和え

11 (土) オムレツイタリアンソース
 切干大根のおから煮
 キャベツサラダ

エネルギー	160	kcal
蛋白質	8.8 g	脂質 7.3 g
炭水化物	14.0 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	91	kcal
蛋白質	6.4 g	脂質 3.1 g
炭水化物	10.8 g	食塩相当量 1.3 g

エネルギー	117	kcal
蛋白質	4.8 g	脂質 4.7 g
炭水化物	15.0 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	101	kcal
蛋白質	5.4 g	脂質 4.6 g
炭水化物	10.5 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	151	kcal
蛋白質	5.8 g	脂質 5.6 g
炭水化物	19.3 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	149	kcal
蛋白質	9.9 g	脂質 6.0 g
炭水化物	14.0 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	145	kcal
蛋白質	6.7 g	脂質 7.5 g
炭水化物	13.3 g	食塩相当量 1.6 g

12 (日) 豚肉と厚揚げの煮物
 きんぴられんこん
 マセドアンサラダ

13 (月) 豚すき風煮物
 大根と竹輪の煮物
 バンバンジーサラダ

14 (火) 和風ポトフ
 ごぼうとさつまいの炒り煮
 大根と若芽の梅おほか

15 (水) イカと白菜の中華煮
 ひじきの具だくさん煮
 春雨の中華和え

16 (木) 白身魚のしんじょう
 ぜんまいとコンニャクの炒め煮
 野菜とベーコンのサラダ

17 (金) 豚肉としめじの生姜炒め
 インゲンと人参のグラッセ
 カリフラワーのピクルス

18 (土) 麩と大根の煮物
 ひじきと挽肉の炒め煮
 きこの佃煮

エネルギー	212	kcal
蛋白質	6.6 g	脂質 12.7 g
炭水化物	17.9 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	143	kcal
蛋白質	9.5 g	脂質 5.9 g
炭水化物	12.1 g	食塩相当量 1.3 g

エネルギー	105	kcal
蛋白質	3.3 g	脂質 2.0 g
炭水化物	19.0 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	127	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 3.3 g
炭水化物	16.5 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	191	kcal
蛋白質	3.7 g	脂質 13.6 g
炭水化物	12.8 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	118	kcal
蛋白質	6.9 g	脂質 5.0 g
炭水化物	12.2 g	食塩相当量 1.1 g

エネルギー	112	kcal
蛋白質	5.8 g	脂質 3.6 g
炭水化物	13.4 g	食塩相当量 1.2 g

19 (日) 大豆とキャベツのスーフ煮
 一口ナスのオランダ煮
 一夜漬

20 (月) さつまいと豚肉の揚煮
 キャベツとインゲンのソテー
 人参しりしり

21 (火) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
 ふきの含め煮
 ひじきとごぼうのナムル

22 (水) 里芋といかの煮物
 スパトマト炒め
 根菜の柚子マリネ

23 (木) がんもと白菜の煮物
 ぜんまいとミンチの煮物
 人参とコーンの和え物

24 (金) 大根と豚肉の甘辛煮
 ひじきとベーコンの煮物
 白菜のおほかかポン酢和え

25 (土) 焼豆腐の含め煮
 パスタのクリーム煮
 なすの中華風南蛮漬

エネルギー	138	kcal
蛋白質	4.9 g	脂質 8.9 g
炭水化物	10.6 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	143	kcal
蛋白質	6.1 g	脂質 6.2 g
炭水化物	15.7 g	食塩相当量 1.1 g

エネルギー	95	kcal
蛋白質	5.9 g	脂質 3.8 g
炭水化物	10.7 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	148	kcal
蛋白質	6.2 g	脂質 2.6 g
炭水化物	25.0 g	食塩相当量 1.2 g

エネルギー	158	kcal
蛋白質	9.3 g	脂質 7.5 g
炭水化物	14.1 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	168	kcal
蛋白質	6.9 g	脂質 10.9 g
炭水化物	10.0 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	148	kcal
蛋白質	4.4 g	脂質 9.1 g
炭水化物	12.9 g	食塩相当量 1.4 g

26 (日) オムレツ特製テミグラスソース
 白菜の煮びたし
 オクラととほろのピーナツ味噌和え

27 (月) ネギ味噌炒め
 三色炒め煮
 切干と法蓮草のおひたし

28 (火) 豚すき風煮物
 大根と小松菜の煮物
 蒸し鶏とぜんまいのマリネ

29 (水) 豚肉とさつまいのごま炒め
 ひじきの五目煮
 一夜漬

30 (木) 寄せ豆腐のうすあん
 白菜のスーフ煮
 若芽の酢味噌和え

31 (金) 肉団子と白菜の煮物
 オクラのおほかか和え梅風味
 きくらげとこんにゃくの佃煮

エネルギー	150	kcal
蛋白質	9.0 g	脂質 6.9 g
炭水化物	12.7 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	132	kcal
蛋白質	9.7 g	脂質 2.8 g
炭水化物	16.6 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	110	kcal
蛋白質	7.2 g	脂質 4.2 g
炭水化物	10.5 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	164	kcal
蛋白質	6.9 g	脂質 6.0 g
炭水化物	20.9 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	135	kcal
蛋白質	5.1 g	脂質 7.5 g
炭水化物	12.8 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	99	kcal
蛋白質	5.0 g	脂質 3.1 g
炭水化物	14.0 g	食塩相当量 1.7 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
 お客様にてご用意願います。

2023

3月 テイクアウトメニュー <朝食>



3月3日は桃の節句、「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長と健康を祝う行事であり、ちらし寿司やひなあられ、菱餅、白酒等を食べる習慣があります。ちらし寿司は西日本では「ばら寿司」と呼ばれ、生魚は使わない、一方東日本では生魚を使うなど、地域によって様々です。少しでもお祝い気分を味わっていただけたら幸いです。

- 1 (水) さばみりん干焼**
カリフラワーとウインナーのカレー煮
若芽とパインの酢の物
- 2 (木) 鶏の幽庵焼き**
蕪のとろとろ煮
マカロニのたまご味噌マヨ
- 3 (金) ちらし寿司の具**
イチ押し
切干大根と豚肉の炒め物
蓮根とひじきのサラダ
- 4 (土) フリの磯辺焼**
ひき肉と里芋の味噌煮
キャベツと若芽のマヨネーズ和え
- 5 (日) ホイコーロー**
ジャガイモと椎茸の煮物
法蓮草と蒸し鶏のサラダ
- 6 (月) 白身魚の味噌煮**
枝豆入り麻婆なす
スパゲティサラダ
- 7 (火) 厚揚げ豆腐の挽肉あん**
豚肉と蓮根の炒め物
法蓮草のおひたし
- 8 (水) 鶏団子のケチャップ煮**
じゃが芋のごま風味炒め
キャベツとツナのナムル
- 9 (木) サワラのごま焼**
鶏肉と里芋のカレー煮
ハムの和風サラダ
- 10 (金) 鶏肉と野菜の塩麹炒め**
れんこんと油揚げの煮物
野菜のおひたし
- 11 (土) お魚ザンギ**
鶏ミンチと小松菜の煮物
春雨とツナのサラダ

エネルギー 250 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 311 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 10.1 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 9.3 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 278 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 174 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 7.4 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 269 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.2 g
---	---	---	--	---	---	---

- 12 (日) ハヤシライスのルー**
野菜とハムの卵炒め
カリフラワーの甘酢漬け
- 13 (月) さば塩焼**
ひき肉と豆腐のうま煮
和風スパゲティ
- 14 (火) ハニーマスタードチキン**
キャベツと油揚げの味噌煮
南瓜サラダ
- 15 (水) まぐろカツ**
炒り豆腐
大根とカニカマの柚子胡椒マヨ
- 16 (木) 照焼ハンバーグ**
鶏とぼろと大豆の煮物
菜の花の菜種和え
- 17 (金) 肉カボチャ**
鶏肉のすき焼煮
春雨のサラダ
- 18 (土) 鶏のごまタレ煮**
マカロニと白菜のツナクリーム煮
菜の花と竹輪の辛子和え

エネルギー 251 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 302 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 294 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 285 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 18.3 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 6.7 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 18.6 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 254 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.1 g
--	---	---	---	--	---	---

- 19 (日) さわら南蛮焼**
ジャガイモのそぼろ煮
和風サラダ
- 20 (月) ハーフチキンソテー**
野菜炒め
カボチャとレンコンのサラダ
- 21 (火) 豚肉のおろし煮**
大豆と椎茸の煮物
バンサンスー
- 22 (水) ロールキャベツの白味噌仕立て**
豚肉と大根の煮物
青菜のマヨネーズ和え
- 23 (木) メバルみりん焼**
豚肉と野菜の生姜炒め
切干大根と枝豆の中華和え
- 24 (金) 豆腐ハンバーグきのこあん**
ツナと大豆の炒め煮
法蓮草と蒸し鶏のサラダ
- 25 (土) 白身魚の唐揚げ**
豚肉と野菜のトマト炒め
春雨と菜の花の梅わさし和え

エネルギー 235 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 276 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 20.7 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 235 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 202 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 260 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 1.5 g
---	---	---	---	--	---	---

- 26 (日) 肉団子の柚子風味野菜あん**
ひじきと大豆の煮物
コーンサラダ
- 27 (月) 焼肉塩炒め**
白菜とミンチの中華炒め
若芽と春雨のサラダ
- 28 (火) フリのごま醤油焼**
とうふのかに玉あんかけ
キャベツサラダ
- 29 (水) 中華丼の具**
ナスと麩の炒め煮
カリフラワーのピーナッツ味噌和え
- 30 (木) 肉じゃが**
切干大根のカレーきんぴら
マカロニサラダ
- 31 (金) あぶらかれい味噌煮**
高野豆腐の炒り煮
コールスローサラダ

エネルギー 266 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 295 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 247 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 11.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 241 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 285 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 248 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.8 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
お客様にてご用意願います。

2023 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。



1 (水) 和風おろしハンバーグ
豚肉と南瓜の甘酢炒め
キャベツの白ドレ和え

エネルギー	248	kcal
蛋白質	11.9 g	脂質 11.2 g
炭水化物	22.0 g	食塩相当量 1.7 g

2 (木) キャベツと豚肉の塩あんかけ
豆腐としめじのとうみ煮
鶏肉とオクラの中華風

エネルギー	187	kcal
蛋白質	12.2 g	脂質 8.9 g
炭水化物	14.3 g	食塩相当量 1.9 g

3 (金) 赤魚のごま醤油焼
鶏肉と野菜の中華炒め
ポテコーンサラダ

エネルギー	258	kcal
蛋白質	14.5 g	脂質 16.3 g
炭水化物	13.7 g	食塩相当量 1.9 g

4 (土) チキンピカタ
白菜のスーフ煮
ハムと春雨のサラダ

エネルギー	245	kcal
蛋白質	10.1 g	脂質 13.3 g
炭水化物	20.5 g	食塩相当量 1.9 g

5 (日) あんかけお魚ハンバーグ
大豆と人参の煮物
オクラととほろのピーナツ味噌和え

6 (月) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
豚肉と小松菜の中華春雨煮
五目野菜の甘酢和え

7 (火) やわらかメンチカツ
大豆としらすの甘辛煮
フロッコリーのゴマ和え

8 (水) あぶらかれい生姜煮
キャベツの麻婆あんかけ
おからと玉ねぎのサラダ

9 (木) きつね丼の具
豚挽き肉と切干大根の煮物
菜の花とひじきのごま和え

10 (金) 田楽煮
豚肉とキャベツのごま風味炒め
マカロニとパプリカのサラダ

11 (土) ポークジンジャー
里芋のおろし煮
若芽のごま酢和え

エネルギー	206	kcal
蛋白質	17.5 g	脂質 8.2 g
炭水化物	17.0 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	221	kcal
蛋白質	10.8 g	脂質 11.8 g
炭水化物	18.0 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	374	kcal
蛋白質	16.2 g	脂質 21.5 g
炭水化物	30.7 g	食塩相当量 2.7 g

エネルギー	264	kcal
蛋白質	17.8 g	脂質 14.8 g
炭水化物	16.4 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	224	kcal
蛋白質	9.5 g	脂質 11.6 g
炭水化物	19.9 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	273	kcal
蛋白質	7.3 g	脂質 16.7 g
炭水化物	23.0 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	221	kcal
蛋白質	10.7 g	脂質 8.6 g
炭水化物	25.1 g	食塩相当量 2.3 g

12 (日) 鶏の天ぷら天ぷらのタレ
大豆とごぼうの味噌炒め
大根なます

13 (月) ロールキャベツのトマト煮込み
白花豆煮
菜の花とツナの辛子和え

14 (火) 赤魚のみぞれ煮
豚肉ときくらげの卵炒め
インゲンのごま和え

15 (水) ポークチャップス
ジャガ玉煮
れんこんサラダ

16 (木) ナスと鶏肉のしぎ焼
麩の野菜あんかけ
マカロニの明太マヨ和え

17 (金) 麻婆豆腐
里芋のかに風あんかけ
青菜のおかかマヨネーズ和え

18 (土) 白身フライ
キャベツと豚肉の味噌炒め
切干と人参のハリハリ

エネルギー	199	kcal
蛋白質	13.7 g	脂質 5.7 g
炭水化物	23.9 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	218	kcal
蛋白質	10.6 g	脂質 5.0 g
炭水化物	32.8 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	223	kcal
蛋白質	16.1 g	脂質 11.2 g
炭水化物	15.1 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	265	kcal
蛋白質	10.7 g	脂質 14.3 g
炭水化物	22.6 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	291	kcal
蛋白質	9.5 g	脂質 14.9 g
炭水化物	28.5 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	260	kcal
蛋白質	12.7 g	脂質 14.2 g
炭水化物	21.2 g	食塩相当量 2.4 g

エネルギー	343	kcal
蛋白質	13.5 g	脂質 22.1 g
炭水化物	21.8 g	食塩相当量 1.8 g

19 (日) 大根とつくねの煮物
高野豆腐の味噌煮
かにかまと春雨の中華和え

20 (月) 赤魚のごま焼
菜の花とベーコンのパスタ
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え

21 (火) ミックスカレーのルー
切干大根の洋風きんぴら
若芽としらすのおひたし

22 (水) えびカツ
五目うの花
キャベツのピーナツ和え

23 (木) 鶏の柚子胡椒炒め
ナスの油炒め
若布の塩こうじ和え

24 (金) 鯖の生姜煮
スーフキャベツ
能登産かぼちゃ芋のサラダ

25 (土) 鶏肉のレモン風味焼
切干大根とベーコンの煮物
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え

エネルギー	235	kcal
蛋白質	11.6 g	脂質 9.6 g
炭水化物	25.1 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	229	kcal
蛋白質	16.3 g	脂質 7.9 g
炭水化物	22.8 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	220	kcal
蛋白質	7.8 g	脂質 11.9 g
炭水化物	21.0 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	242	kcal
蛋白質	11.0 g	脂質 13.5 g
炭水化物	21.2 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	229	kcal
蛋白質	8.8 g	脂質 15.4 g
炭水化物	15.4 g	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	295	kcal
蛋白質	10.6 g	脂質 17.3 g
炭水化物	23.4 g	食塩相当量 1.2 g

エネルギー	257	kcal
蛋白質	12.1 g	脂質 16.9 g
炭水化物	13.7 g	食塩相当量 1.9 g

26 (日) 赤魚の煮付け
キャベツと豚肉のカキソース炒め
煮生酢

27 (月) ポテトコロッケ
ツナあっさり煮
マリーネサラダ

28 (火) 生姜焼き
ベーコンポテト
大豆とトマトのマリーネサラダ

29 (水) 鶏のちゃんちゃん焼き
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め
オクラとツナの胡麻マヨネーズ

30 (木) サワラの磯辺焼
豚肉とインゲンのごま味噌炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え

31 (金) ささみ大葉フライ
ごぼう大豆
ポテトマサラダ

*** 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
お客様にてご用意願います。

2023

3月 テイクアウトメニュー <夕食>