



手作りコース献立表

3月
 2週～

※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

	月	火	水	木	金	今週のお弁当
第2週	3/9 ・牛肉の甘辛炒め ・たらとチーズのおつまみ天 ・切干大根のアラビアータ ・もやしとわかめのナムル ・人参ナムル ・しば漬 385kcal/たんぱく質12.8g/脂質29.1g 炭水化物16.8g/塩分2.7g	3/10 ・エビフライ&ヒレカツ ・インゲンのごま和え ・三角網揚げ おでん味噌かけ ・彩り春雨サラダ ・きのこ青菜味噌炒め ・繊維きんぴら 332kcal/たんぱく質12.5g/脂質18.3g 炭水化物29.6g/塩分2.3g	3/11 ・豚ロースのスタミナ焼き ・キャベツの彩り酢物 ・かぼちゃ煮 ・小松菜と赤玉ねぎのナムル ・さつま芋と豆のハニーマスタード ・きのこのごま和え 384kcal/たんぱく質13.8g/脂質19.6g 炭水化物37.0g/塩分2.0g	3/12 ・カレーの甘酢あんかけ ・大きな焼売 ・煮物 ・フレンチサラダ ・切干大根と合挽肉の炒め物 ・からし高菜 380kcal/たんぱく質21.4g/脂質17.9g 炭水化物32.1g/塩分2.8g	3/13 ・鶏唐揚げ ・きのこ青菜味噌炒め ・イカフライ ・きゅうりとわかめの酢の物 ・焼きそば ・アンチョビキャベツ ・くわいと蓮根の旨煮 409kcal/たんぱく質20.4g/脂質20.6g 炭水化物33.4g/塩分3.7g	第2週 今週のお弁当① お夕飯便オリジナルD  今週のお弁当② おやこ弁当 
	第3週	3/16 ・ふっくらさば味噌煮 ・黒酢唐揚げ ・ほうれん草のバターソテー ・ゴボウサラダ ・大豆五目煮 ・アワビ茸しぐれ煮 427kcal/たんぱく質16.5g/脂質30.6g 炭水化物21.4g/塩分2.3g	3/17 ・チキン南蛮 ・タルタルソース添え ・玉子焼・赤小板 ・野菜炒め ・大根サラダ ・長芋の梅肉和え ・おかず昆布 380kcal/たんぱく質14.2g/脂質20.3g 炭水化物34.5g/塩分4.1g	3/18 ・助宗タラの天ぷら ・黒酢あんかけ ・厚切りハムカツ ・ロースハムとコーンのソテー ・ブロッコリーの彩りレモンサラダ ・蒸し鶏のザーサイ和え ・味噌漬け味づくし 443kcal/たんぱく質23.9g/脂質16.6g 炭水化物50.4g/塩分2.7g	3/19 ・豚ももチャーシュー ・の韓国ナムルソース ・くるくるマカロニのたまごサラダ ・塩キャベツ ・かぼちゃコロッケ ・青菜鶏そぼろ煮 ・ビビンバ 305kcal/たんぱく質16.1g/脂質16.8g 炭水化物23.3g/塩分3.6g	3/20 お休み
第4週		3/23 ・牛肉と玉ねぎの炒め物 ・黒はんぺんフライ ・さつま芋サラダ ・きゅうりとカニカマのサラダ ・こんにゃくの梅肉和え ・磯わかめ 377kcal/たんぱく質12.4g/脂質23.5g 炭水化物26.7g/塩分2.5g	3/24 ・大きなアジフライ ・花咲焼売 ・紅あずま甘露煮 ・小松菜の煮浸し ・ミックスビーンズとツナマヨサラダ ・紫キャベツのピクルス 411kcal/たんぱく質19.9g/脂質17.4g 炭水化物42.8g/塩分1.6g	3/25 ・赤魚の蒲焼き ・甘辛チキン ・茄子と豚肉のポン酢和え ・焼きビーフン ・金時豆 ・きゅうり漬 340kcal/たんぱく質25.2g/脂質14.2g 炭水化物26.5g/塩分3.1g	3/26 ・柔らかいわしの梅煮と煮物 ・ひとくちエビカツ ・肉じゃが ・マカロニサラダ ・野菜豆ごった煮 ・れんこんきんぴら 395kcal/たんぱく質15.6g/脂質21.6g 炭水化物33.3g/塩分2.8g	3/27 ・蒸し鶏のヤンニョム風 ・ひじきコロッケ ・豚バラもやし炒め ・ブロッコリーのごま味噌和え ・柚子大根甘酢和え ・人参ナムル 437kcal/たんぱく質36.2g/脂質21.6g 炭水化物22.1g/塩分3.0g

※変更・中止の連絡は前週の火曜日までにお知らせください

