

# 【3月】普通食献立表

## ★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがないよう、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

	昼食	夕食		昼食	夕食	
3月1日	鶏団子の酢豚風 さつま芋サラダ カレー風味ソテー 昆布のどり辛風味	ブリのおろし煮 長芋とアスパラのお浸し 干しエビとほうれん草の炒めもの 厚揚げの五目あんかけ さつま芋の甘露煮	木	鶏の唐揚げ ミックスビーマンマリネ 白菜の生姜和え ポトフ風 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	ポークカレー 小松菜と湯葉の煮浸し 福神漬	
3月2日	黒メバルのムニエル トマトソース バターコーン キャベツのコールスローサラダ イカの南蛮漬け風 オクラと山芋のあっさり山形だし	豚しゃぶ 南瓜煮 はんぺんと春野菜の田舎煮(2月-5月限定) 小松菜のおひたし	金	チャプチェ 里芋のそぼろあんかけ あさりとほうれん草の玉子とじ もやしとザーサイ炒め	サバの照焼き 塩枝豆 ひじき入りだし巻き玉子 糸コンと鶏肉の煮物 きやらぶき	
3月3日	あんかけ中華オムレツ 茹でブロッコリー じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 青菜の磯辺和え	えびクリームコロッケ インゲンソテー えのきのおろし和え 大根と人参のそぼろ煮 ほうれん草のバターソテー	土	3月 1日 0日	あんこうの生姜炒め キャベツのナムル 切干大根煮 牛蒡と竹輪の柳川風 オクラのおかか和え	チリソースミートボール ベジタブルソテー ピーマンと竹の子の炒め物 牛肉入り野菜の甘辛煮 一夜漬(白菜・昆布)
3月4日	カレイの幽庵焼き 蓮根の土佐煮 ほうれん草の錦和え 鶏豆腐 南瓜サラダ	鶏のスパイス炒め インゲンのピーナッツ風味 豚肉と玉葱の味噌炒め 牛蒡の中華マリネ	日	3月 1日 1日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ 刻み沢庵 インゲンの利休和え チーズオムレツ 梅筍	鮭の醤油幽庵焼き きんぴら蓮根 三色炒め煮 野菜のバジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え
3月5日	豚肉のジンギスカン風 きのこどハムのソテー さつま芋のトマトソース煮 すき昆布煮	焼き餃子 中華風もやし炒め つきこんのおかか煮 海老の和風玉子とじ 杏仁豆腐	月	3月 1日 2日	あじメンチカツ ミックスビーマンソテー マカロニサラダ キノコの味噌マヨグラタン風 ピリ辛こんにゃく	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 茹でインゲン 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入りトマトビーンズ 小松菜の柚子和え
3月6日	ハ宝菜 ひじきと豆のサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め インゲンのピーナッツ和え	洋風ロールキャベツ(コンソメ) シェルマカロニ 大根とカニカマの煮物 彩野菜の焼きなます 青菜とコーンのソテー	火	3月 1日 3日	豚肉のマヨネーズ炒め ワカメの酢の物 イカと大根の炒め煮 味噌風味きんぴらごぼう	ブリの生姜煮 ごま昆布 じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし
3月7日	青椒肉絲 彩りしんじょう ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め	赤魚の塩麴焼き 大根つぼ漬 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 肉野菜炒め 蓮根の胡麻和え	水	3月 1日 4日	サワラの煮付け しば漬 インゲンと豚ひき肉炒め 豆腐の和風煮 大学芋	つくば鶏の松風焼き 長芋の梅和え 小松菜と穴子の煮浸し ナスとイタリア野菜の塩炒め ソナのあっさり煮

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
3月	すき焼き風煮	ミートオムレツ	3月	ブリの西京焼き	チキンステーキ(醤油)	3月	牛肉と野菜のオイスター炒め	カレイの生姜煮	3月	3月	
1	コーンとツナのサラダ	緑ピーマンソテー	2	ぎゅうり漬	大根さくら漬	2	海老シューマイ	ぎゅうりしょうゆ漬	2	2	
5	南瓜のほっこり煮	キャベツと干し海老の和え物	2	豆腐の煮やっこ	野菜入りだし巻き玉子	9	あざりと玉葱の酒蒸し	和風りぼんパスタ	9	9	
日	小松菜のおかか和え	チキンクリームシチュー	日	肉じゃが	トマト大豆の炊き合わせ	日	ゆず大根	ニラと豚肉の味噌炒め	日	日	
木		うずら豆	木	青菜のナムル	キャベツの旨味ソースかけ	木		コンニャクの中華和え	木	木	
3月	海鮮塩炒め	味噌つくね	3月	豚の生姜焼き	海老としめじの玉子とじ(井)	3月	ブリの照焼き	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	3月	3月	
1	青菜のソテー	茹でブロッコリー	2	昆布のごま風味	温野菜サラダ	3	甘酢蓮根	がんものかぶら蒸し風	3	3	
6	大根と椎茸の煮物	ホワイトマカロニサラダ	3	イカと野菜の煮物	三色酢味噌和え	0	ツナの玉子とじ	きのこのすき焼き風	0	0	
日	四色なます	豚肉とゴボウの生姜煮	日	きのこのおひたし		日	ほうれん草のごま和え	ひじき煮	日	日	
金		磯わかめ	金			金			金	金	
3月	チキンカツ	サバのおろし煮	3月	サワラの醤油幽庵焼き	つくば鶏のハンバーグ	3月	和風メンチカツ	鮭の味噌幽庵焼き	3月	3月	
1	赤ピーマンマリネ	人参のナムル	月	おかか昆布	茹でインゲン	月	オグラのおかか和え	長芋の梅和え	月	月	
7	筍の土佐煮	オクラとコーンのおろし和え	2	菜の花と玉葱のツナ和え[2月-5月限定]	南瓜のいとこ煮(30g)	3	菜の花のおひたし[2月-5月限定]	さつま芋の彩煮	3	3	
日	白菜とミンチの中華炒め	あざりと玉葱のワイン蒸し	4	炒り鶏	はんぺんと野菜の田舎煮	1	鶏じゃが	炒り豆腐	1	1	
土	小松菜の菜種和え	落とアスパラの温サラダ	日	チリ豆腐	竹の子のピリ辛炒め	日	大根とウインナーのレモン酢和え	茄子のサレレノ風	日	日	
3月	ロールキャベツ煮	鶏肉と里芋のカレー煮	3月	ハッシュドビーフ	サバのもろみ焼き	3月			3月	3月	
1	大豆のオリーブ炒め		2	りぼんパスタのベベロン風	ふきの二杯酢	2			2	2	
8	切干大根の酢の物	タマゴサラダ	5	野菜炒め	中華風春雨サラダ	5			5	5	
日	ポークチャップ	ビーフンの塩炒め	日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	牛肉と根菜の煮物	日			日	日	
日	ひじき入り白和え	ワカメとカニカマの酢の物	日		小松菜とタコのにんにく和え	日			日	日	
3月	ホイコーロー	赤魚の塩焼き	3月	サーモンフライ	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き	3月			3月	3月	
1	大根の煮物洋風仕立て	もやしのナムル	月	ブロッコリーソテー	ブロッコリーソテー	月			月	月	
9	茄子とオクラのトマトソース煮	人参と玉子の炊き合わせ	2	ミニロールキャベツのトマト煮	カニカマと大根のオープン焼き	2			2	2	
日	チンゲン菜のツナ和え	肉詰めピーマンフライ	6	中華うま煮炒め	豚肉とこんにゃく炒め	6			6	6	
月		小松菜の胡麻和え	日	わかめと水くわいの酢の物	しっとり卵の花	日			日	日	
3月	白身魚の天ぷら	照焼ハンバーグ	3月	野菜と豚肉のカレー炒め	赤魚の煮付け	3月			3月	3月	
1	大根の甘酢漬け	ヤングコーンソテー	月	山菜煮	塩枝豆	月			月	月	
2	ほうれん草の磯辺和え	青物の昆布め	2	高野豆腐のがめ煮	だし巻き玉子	2			2	2	
0	豚きんぴら	酢豚風炒め	7	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	大根と豚肉の煮物	7			7	7	
日	キャベツと挽肉の玉子とじ	インゲンの胡麻和え	日		紅白野菜の甘酢和え	日			日	日	
火			火			火			火	火	
3月	ハヤシオムレツ	牛肉とインゲンの炒め物	3月	海鮮チリソース炒め	若鶏の利休焼き	3月			3月	3月	
1	人参マリネサラダ		月	オクラと湯葉の煮浸し	インゲンとさつま揚げの金平	月			月	月	
2	ズッキーニとアスパラのソテー	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	2	さつま芋の煮しめ	マーボー春雨	2			2	2	
1	豆腐と春雨の旨煮	おでん風煮物	8	小松菜のベーコン和え	ブルーソウ寒天	8			8	8	
日	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	コーンと玉葱のおかか炒め	日			日			日	日	
水			水			水			水	水	

