

# 【3月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

## ★★まごころ弁当の★★

### ★★ おかずの特徴をご紹介します ★★

●皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種類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。

コロナ対策をしっかり取り組んでいます。



まごころ配食サービス

# まごころ弁当

奄美店

住所 真名津町5-6-1F

TEL69-4550

	昼食	夕食		昼食	夕食
3月1日	牛とじ煮 しる菜の和え物 じゃが芋のコンソメ煮 さつま揚げの味噌炒め	まぐろハンバーグ 人参甘煮 豆腐のあんかけ カレーピーマン炒め れんこんきんぴら	火	白身魚(ホキ)のもろみ焼き きのこソテー ほうれん草の辛子和え がんもの詰め煮 さつま芋のバター炒め	鶏肉のスパイス炒め 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め 小松菜の炒り菜
	エネルギー 479kcal 塩分 1.6g	エネルギー 448kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 468kcal 塩分 2.2g	エネルギー 417kcal 塩分 1.3g
3月2日	白身魚フライ 小松菜の柚子和え 大豆とソーセージのトマト煮込み カニ入りつみれの炊き合せ 白菜のクリーム煮	鶏肉と野菜の山賊炒め 京合せ 野菜ソテー わかめの青ジソサラダ	水	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 ひじきとこんにゃくの炒め煮 里芋の中華煮 チンゲン菜とカニカマの和え物	ロールキャベツ(コンソメ風味) 青菜のピーナッツ和え 茄子のそぼろ煮 マカロニサラダ
	エネルギー 517kcal 塩分 2.1g	エネルギー 445kcal 塩分 2.2g	水	エネルギー 416kcal 塩分 1.8g	エネルギー 508kcal 塩分 1.6g
3月3日	韓国風焼肉炒め 三杯酢和え 大豆のコンソメ煮 しる菜のごま和え	海鮮八宝菜 ツナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 チンゲン菜の炒り菜	木	サワラの磯辺焼き 大根煮 シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 昆布と豚肉の煮物 れんこんのカレー炒め	チキンステーキ(レモン風味) そら豆ソテー ほうれん草のしそひじき和え いわしつみれの炊き合せ 南瓜サラダ
	エネルギー 471kcal 塩分 2.3g	エネルギー 420kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	エネルギー 497kcal 塩分 1.7g
3月4日	アジの生姜煮 ユールスローサラダ 茄子の味噌炒め 豚肉と筍の炒め煮 ほうれん草のナムル	豚ちり鍋風(ボン酢別添え) 小松菜の磯和え 里芋ときのこのバターコンソメ炒め フルーツみつ豆(寒天入り)	金	中華丼 コーン春雨サラダ 梅ごぼう	カレイのみぞれ煮 味きゅうり だし巻き玉子 豆腐五目揚煮 チンゲン菜ときのこのソテー
	エネルギー 481kcal 塩分 1.8g	エネルギー 409kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 441kcal 塩分 1.7g	エネルギー 457kcal 塩分 2.5g
3月5日	鶏肉のすき煮 ニラ玉あんかけ さつま芋とレーズンの煮物 わかめとしらすの酢の物	白糸タラの豆乳煮 ぜんまいと竹輪の煮物 大根炊き インゲンのごま和え	土	白身魚(シルバー)のマリネ キャベツの塩炒め 牛肉と大根の甘辛煮 きくらげの酢の物	豚肉のにんにく醤油焼き しる菜のお浸し れんこん肉詰フライ バターコーン
	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	エネルギー 385kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 478kcal 塩分 1.2g	エネルギー 453kcal 塩分 1.7g
3月6日			3月1日		
3月7日	豚肉としめじの味噌生姜炒め オクラのごま和え サケじゃが 春菊のナムル	ホッケの幽庵焼き 味もやし 彩りしんじょ(玉子) 鶏肉と野菜のトマトソース煮 麩とえのきのさっと煮	3月1日	サバの味噌煮 小松菜のお浸し 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め	ジューシーハンバーグ 塩枝豆 ごぼうとれんこんの甘酢和え 大根のうま煮 キャベツのゆかり和え
	エネルギー 420kcal 塩分 1.6g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	3月1日	エネルギー 534kcal 塩分 1.8g	エネルギー 448kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
3月15日 火	豚肉のオイスター炒め エネルギー 525kcal 塩分 1.4g	アジのから揚げ甘酢あんかけ エネルギー 484kcal 塩分 1.0g	アカウオの生姜煮 花さつま エネルギー 430kcal 塩分 2.4g	ホイコーロー バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え) 南瓜とじゃこの煮物 柚子白和え エネルギー 429kcal 塩分 1.2g	3月15日 火 ハヤシオムレツ 味もやし ひじきとさつま揚げの煮物 野菜の甘酢炒め 小松菜のお浸し エネルギー 431kcal 塩分 2.5g	3月15日 火 ポークチャップ 焼き豆腐の煮奴 根菜の五目煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 453kcal 塩分 1.4g
3月16日 水	白身魚(ホキ)の幽庵焼き ベジタブルソテー ピビンバほうれん草 きのこのすき焼き煮 たたきごぼう エネルギー 422kcal 塩分 2.0g	ミートオムレツ バジルポテト キャベツのレモン酢和え 三種根菜つみれの炊き合せ 青菜と蒲鉾の和え物 エネルギー 418kcal 塩分 1.7g	3月16日 水 煮込みハンバーグ フキのおかか煮 おふくろ煮 ほうれん草とマクロフレークの和え物 エネルギー 435kcal 塩分 1.8g	アジのごま風味噌焼き 小松菜と揚げの煮浸し さつま芋サラダ 鶏ごぼう 豆腐のカニ風あんかけ エネルギー 493kcal 塩分 2.0g	3月16日 水 鶏肉と野菜のさっぱり煮 一夜漬(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	3月16日 水 ホッケの照焼き 四色なます 大焼売 肉じゃが ほうれん草のごま和え エネルギー 464kcal 塩分 1.8g
3月17日 木	牛肉の味噌生姜煮 ツナマカロニサラダ 野菜の山椒風味炒め えのきのおろし和え エネルギー 549kcal 塩分 1.4g	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ からし菜のごま炒め 糸コンと鶏肉の煮物 和風サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 455kcal 塩分 1.8g	3月17日 木 鶏肉の味噌炒め なめこ山菜和え おでん風煮物 ひじきサラダ エネルギー 414kcal 塩分 1.7g	ブリの照焼き チンゲン菜のお浸し れんこんの梅和え 白菜とミンチの中華炒め うぐいす豆 エネルギー 511kcal 塩分 1.1g	3月17日 木 サケとじゃが芋の旨つゆバター 白菜のおかか和え 筑前煮 コーン春雨サラダ エネルギー 465kcal 塩分 1.3g	3月17日 木 グリルハンバーグ シャトー人参 チンゲン菜のごま和え 厚揚げの五目炒め さつま芋の甘煮 エネルギー 498kcal 塩分 1.7g
3月18日 金	エビ焼売 インゲン ブレンオムレツ 豚汁風煮 青菜の彩り和え エネルギー 456kcal 塩分 1.6g	チキンカツ 山菜煮 チンゲン菜のしらす和え 野菜のクリーム煮 豆サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	3月18日 金 揚げ魚(サバ)の南蛮漬け ピビンバソテー 野菜つみれの炊き合せ オクラのおかか和え エネルギー 493kcal 塩分 1.7g	豚キムチ 麩とえのきのさつと煮 マーボー茄子 わかめと蒲鉾の酢の物 エネルギー 460kcal 塩分 1.6g		
3月19日 土	牛しぐれ煮 カニ風味酢の物 じゃが芋としいたけの煮物 青菜の磯辺和え エネルギー 479kcal 塩分 2.4g	サバの照焼き キャベツのピリ辛漬け ひじき煮 豚大根 梅春雨 エネルギー 497kcal 塩分 2.2g	3月19日 土 すき焼き風メンチ コールスローサラダ 大豆のトマト煮 さつま芋のそぼろ煮 インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 541kcal 塩分 1.2g	家常豆腐(ジャージャン豆腐) 焼きそば ふんわり玉子のエビあんかけ 菜の花の和え物 エネルギー 447kcal 塩分 1.8g		
3月20日 日						
3月21日 月	肉団子のきのこあんかけ さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ 白菜の辛子柚子和え エネルギー 480kcal 塩分 2.2g	サワラの西京焼き 人参マリネ 若竹煮 ハムと玉葱の玉子とじ きのこのお浸し エネルギー 460kcal 塩分 1.9g	3月21日 月 青椒肉絲 柚子ドレサラダ(ドレッシング別添え) 煮合せ(里芋・がんと) フルーツポンチ エネルギー 425kcal 塩分 1.9g	アジの塩焼き スナッフえんどう 大豆大根 野菜のバジル炒め きゃら蓆風 エネルギー 431kcal 塩分 1.7g		

★追加注文・キャンセル  
などの変更のご連絡は前  
日までにお願いします。