

【3月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

★★ 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。

安心！安全！清掃！
清潔！を心がけてい
ます。



配食サービス!!
奄美店

真名津町5-6-1F

TEL69-4550

	昼食	夕食	昼食	夕食
3月1日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き ほうれん草のお浸し キャベツの塩炒め 豆腐しんじょの炊き合せ こんにゃくの中華和え エネルギー 414kcal 塩分 2.1g	ジューシーハンバーグ インゲンソテー ニラ玉あんかけ 大根のうま煮 キャベツのゆかり和え エネルギー 449kcal 塩分 2.2g	肉団子のきのこあんかけ エビ焼売 南瓜サイコロソテー チンゲン菜のしらす和え 大豆のコンソメ煮 きくらげの酢の物 エネルギー 484kcal 塩分 2.6g	エビ焼売 南瓜サイコロソテー 野菜の三杯酢 マーボー茄子 ほうれん草のバターソテー エネルギー 451kcal 塩分 1.4g
3月2日	豚肉のオイスター炒め ひじきサラダ 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) じゃこピーマン エネルギー 440kcal 塩分 1.3g	アジのごま風味噌焼き ピースソテー ブレンオムレツ 野菜のバジル炒め チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 447kcal 塩分 2.1g	トマトオムレツ 人参甘煮 チンゲン菜のソテー 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 449kcal 塩分 1.3g	韓国風焼肉炒め ほうれん草とハムのマリネ(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 447kcal 塩分 1.6g
3月3日	サバの野菜入り甘酢煮 じゃが芋マーボー炒め きのこのすき焼き煮 からし菜のごま炒め エネルギー 487kcal 塩分 1.2g	ロールキャベツ(コンソメ風味) ほうれん草のしらす和え 南瓜のそぼろ煮 筍の土佐煮 エネルギー 424kcal 塩分 1.6g	煮込みハンバーグ さつま芋のレモン煮 茄子と厚揚げの照り炒め 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのピリ辛漬け 田舎煮 小松菜ともやしのナムル エネルギー 413kcal 塩分 1.5g
3月4日	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 里芋の煮物 エネルギー 521kcal 塩分 1.6g	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ マーボー竹輪 親子煮 ひじきと大豆の煮物 エネルギー 492kcal 塩分 2.3g	バサのから揚げ甘酢あんかけ 鶏大豆 じゃが芋の鳴門煮 つば漬け エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	牛しぐれ煮 季節の焼売(筍)【3月～6月】 マーボー豆腐 青菜のお浸し エネルギー 486kcal 塩分 1.6g
3月5日				
3月6日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め カニ風味酢の物 じゃが芋としいたけの煮物 さくら漬け エネルギー 419kcal 塩分 2.5g	肉団子と小松菜の甘酢あん 筍きんぴら 豚大根 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 452kcal 塩分 1.9g	すき焼き風メンチ カリフラワー甘酢和え チンゲン菜とカニカマの和え物 厚揚げの五目炒め さつま芋のバター炒め エネルギー 506kcal 塩分 1.3g	青椒肉絲 大豆のトマト煮 サケじゃが ほうれん草の三色和え エネルギー 421kcal 塩分 1.7g
3月7日	サワラの西京焼き 枝豆のおかか和え パンバンジーサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 489kcal 塩分 1.5g	チキンと南瓜のシチュー 大根サラダ(ドレッシング別添え) 姫高野の炊き合せ 春菊のお浸し エネルギー 430kcal 塩分 1.3g	鶏団子の豆乳煮 ほうれん草の辛子和え ふんわり玉子のエビあんかけ 大根葉とじゃこの炒り煮 エネルギー 410kcal 塩分 1.8g	ポークチャップ キャベツのごま酢和え 炒り鶏 マカロニサラダ エネルギー 463kcal 塩分 1.0g
3月8日				
3月9日				
3月10日				
3月11日				
3月12日				
3月13日				
3月14日				
3月15日				
3月16日				
3月17日				
3月18日				
3月19日				
3月20日				
3月21日				
3月22日				
3月23日				
3月24日				
3月25日				
3月26日				
3月27日				
3月28日				
3月29日				
3月30日				
3月31日				

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
3月	お魚ハンバーグ	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	かつおとじゃが芋の旨つゆバー	関西風オムレツ	3月	豚すき	サワラの照焼き
1月	白菜の柚子香和え			フキの煮物	2月	ほうれん草とマグロフレークの和え物	小松菜のおかか和え
5日	大豆大根	切干とベーコンの煮物	2 こんにゃくきんぴら	春菊のおかか和え	9日	さつま芋とレーズンの煮物	中華わかめ和え
水	ピーマン炒め	煮合せ(里芋・がんと)	2 五目巾着の炊き合せ	豚じゃが	水	わかめと蒲鉾の酢の物	けんちん煮
	チンゲン菜のツナ和え	小松菜の煮浸し	豆腐のカニ風あんかけ	春雨とハムのソテー		エネルギー 429kcal	エネルギー 460kcal
	エネルギー 444kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 437kcal	エネルギー 436kcal		塩分 1.5g	塩分 2.0g
	塩分 1.8g	塩分 2.7g	塩分 1.3g	塩分 1.7g			
3月	マーボー南瓜	カツオカツ	3 グリルハンバーグ	肉豆腐	3月	ガリバタ鶏	ハムカツ
1月	インゲンのごま和え	味もやし	2 インゲンのおかか和え		3月	彩りしんじょ(玉子)	インゲン
6日	チーズオムレツ	お魚厚揚げ	2 ほうれん草の菜種和え	ツナの玉子とじ	0日	じゃが芋の旨煮	フキと油揚げの炒り煮
木	一夜漬(キャベツ・人参)	白菜とミンチの中華炒め	3 おふくろ煮	南瓜とベーコンの煮物	木	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	鶏ごぼう
	エネルギー 444kcal	エネルギー 507kcal	エネルギー 452kcal	エネルギー 444kcal		エネルギー 452kcal	エネルギー 542kcal
	塩分 1.3g	塩分 1.9g	塩分 1.7g	塩分 1.4g		塩分 2.0g	塩分 1.4g
3月	ホッケの照焼き	鶏肉のすき煮	3 焼き鳥風	イカフライ	3月	豚肉のにんにく味噌焼き	アカウオの煮付け
1月	しば漬		2 チンゲン菜のごま和え	人参レモン煮	3日	ひじき煮	梅ごぼう
7日	キャベツのバジルソテー	大焼売	4 大根炊き	ハムとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え)	1日	キャベツとハムの玉子炒め	さつま芋サラダ
金	肉じゃが	茄子の味噌炒め	日 さつま揚げの味噌炒め	茄子のそぼろ煮	日	オクラと茄子の和え物	がんもの含め煮
	ほうれん草のごま和え	南瓜とハムのサラダ	エネルギー 439kcal	れんこんきんぴら		エネルギー 438kcal	エネルギー 491kcal
	エネルギー 421kcal	エネルギー 487kcal	塩分 1.7g	エネルギー 500kcal		塩分 1.6g	塩分 2.3g
	塩分 2.0g	塩分 1.4g	塩分 1.2g	塩分 1.2g			
3月	牛肉のオイスター炒め	たこザンギ	3 ロールキャベツの炊き合せ	白身魚(メル)の磯辺焼き			
1月	チンゲン菜のお浸し	ブロッコリー	2 青菜と蒲鉾の和え物	小松菜の柚子和え			
8日	エビ団子の炊き合せ	大根のあんかけ	5 豚肉と筍の炒め煮	大豆とソーセージのトマト煮込み			
土	わかめの生姜酢和え	さつま芋のケチャップ煮	日 ごぼうのごまよごし	イカ入りつみれの炊き合せ【11~3月】			
	エネルギー 459kcal	エネルギー 460kcal	エネルギー 420kcal	エネルギー 435kcal			
	塩分 2.1g	塩分 1.5g	塩分 1.3g	塩分 2.9g			
3月			3				
1月			2				
9日			6				
日			日				
3月	照焼つくね	アジの塩焼き	3 豚肉の生姜焼き	海鮮チリ炒め			
2月	花さつま	青菜のピーナツ和え	2 ポテトサラダ	ミニがんも			
0日	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)	マーボー春雨	7 茄子のおろし煮	黒芋ときのこのバター・コンソメ炒め			
月	野菜の甘酢炒め	筑前煮	日 チンゲン菜の炒り菜	ぜんまいと竹輪の煮物			
	南瓜ソテー	さつま芋と切昆布の煮物	エネルギー 431kcal	エネルギー 508kcal			
	エネルギー 482kcal	エネルギー 473kcal	塩分 1.5g	塩分 2.2g			
	塩分 1.4g	塩分 1.3g					
3月	サバのトマト煮	豚肉のマヨネーズ風炒め	3 チキンポトフ	あらびき肉団子			
2月	昆布豆		2 小松菜のナムル	パセリ芋			
1日	ビビンバソテー	ソースきんぴら	8 肉野菜煮込み	白菜のレモン酢和え			
火	里芋のそぼろ煮	がんものみぞれ煮	日 キャベツの沢庵和え	中華うま煮炒め			
	青菜の彩り和え	和風サラダ(ドレッシング別添え)	エネルギー 424kcal	大根のカニ風味あんかけ			
	エネルギー 511kcal	エネルギー 512kcal	塩分 1.5g	エネルギー 428kcal			
	塩分 1.2g	塩分 1.8g		塩分 1.3g			

★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ひします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。