

2026年3月

まごころ弁当

1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
	赤魚の粕漬け焼き、 ワカメの青シソサラダ ポテトソテー 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布漬	豚豚 大根サラダ(ドレッシング別添え) 無限なす ひじきと豚肉の炒め物 しらす菜のごま炒め	鶏肉とキャベツの味噌炒め キャベツのレモン酢和え 切干大根の酢の物 あさりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ	和風ハンバーグ キャベツとキノコのガーリックソテー ほうれん草のごま和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ	アジの塩焼き 白菜の煮浸し ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 ひじき入り白和え	豚すき ワカメのゴマ風味炒め 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え
	エネルギー 425kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 471kcal 塩分 2.3g	エネルギー 421kcal 塩分 1.8g	エネルギー 450kcal 塩分 1.8g
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
お休み	牛肉ときのこの柚子風味炒め 春菊のごまよこし タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮	豚肉と大根のバター醤油風味 小松菜の辛子和え 青菜と薄餅の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー	煮込みハンバーグ(トマト) もやしのナムル ズッキーニとインゲンのソテー チャーシュー野菜炒め 青菜のソテー	鶏肉と水菜のおろしポン酢 小松菜と油揚げの煮浸し ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え	牛肉とポテトのガリパタソース 竹輪と昆布の炒り煮 厚揚げの煮物 酢豚風味炒め 切干炒す風味	いかの天ぷらカレー南蛮 バターコーン ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花
	エネルギー 520kcal 塩分 2.0g	エネルギー 450kcal 塩分 1.3g	エネルギー 481kcal 塩分 2.8g	エネルギー 434kcal 塩分 1.9g	エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g
15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
お休み	チキンステーキ(オニソース) ヤングコーンソテー ミモザサラダ ビーフン炒め こんにゃくと菜の花のぬた和え	牛とじ煮 れんこんの生姜炒め 青菜の彩り炒め 豆腐しんじょの炊き合せ 大根のエビあんかけ	牛肉とアロココリーのクリーム煮 きくらげの酢の物 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中巻和え	水炊き風鶏鍋 ひじき煮 きんぴら蓮根 豚肉とゴボウの生姜煮 マカロニのペペロン風	豚ちり鍋風 オクラのおかか和え ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 大根煮 里芋のそぼろあんかけ ポークビーンズ ほうれん草と人参の蒸しオリーブ入りサラダ
	エネルギー 459kcal 塩分 1.4g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 436kcal 塩分 1.8g	エネルギー 444kcal 塩分 1.8g	エネルギー 454kcal 塩分 1.9g
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
お休み	牛肉のトマト煮 三色炒め煮 温野菜サラダ けんちん煮 はんぺんの玉子とじ	豚肉のカレー煮 ひじきサラダ 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し	チキンカツ 大根なます 里芋とこんにゃくの味噌煮 鮎チャンプルー ひじきと大豆の煮物	牛肉と野菜のオイスター炒め 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ フロッキーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 キャベツとハムの中巻炒め	豚肉とナスの味噌炒め 中華風もやし炒め キャベツとツナのレモン和え 鶏ゴボウ 切干大根煮	豚の生姜焼き 塩枝豆 ズッキーニとインゲンのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 きんぴらごぼう
	エネルギー 458kcal 塩分 1.7g	エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	エネルギー 462kcal 塩分 1.5g	エネルギー 443kcal 塩分 2.0g	エネルギー 459kcal 塩分 1.7g	エネルギー 449kcal 塩分 1.8g
29 (日)	30 (月)	31 (火)				
お休み	豚肉とピーマンのペッパー炒め 青菜のおろし和え じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物				
	エネルギー 431kcal 塩分 1.5g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g				