令和8年　３月　さくら夕食弁当献立表

SAKURA さくら

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日	**3日**	**4日**	**5日**	**6日**
＊豚肉のピリ辛焼き じゃが芋のおかか煮 たまご豆腐 ＊海藻の和え物 ＊フルーツ ＊ご飯 ＊味噌汁	＊和風麻婆豆腐 ＊めかぶの和え物 ＊白花豆 ＊ご飯 ＊味噌汁	＊白身魚のムニエル 温野菜、海老グラタン ＊トマトの洋風和え ＊なめたけ ＊ご飯 ＊パンプキンスープ	＊半平とごぼうの柳川風煮 ＊長芋の和え物 ＊漬け物 ＊ご飯 ＊味噌汁	＊ぶり大根、南瓜の煮物 ＊春雨の和え物 ＊佃煮 ＊ご飯 ＊味噌汁
エネルギー(kcal) 487	エネルギー(kcal) 463	エネルギー(kcal) 523	エネルギー(kcal) 435	エネルギー(kcal) 508
9日	**10日**	**11日**	**12日**	**13日**
＊シルバーの照り焼き かに焼売 切干大根の煮物 ＊オクラの和え物 ＊フルーツ ＊ご飯 ＊味噌汁	＊和風豚キムチ炒め ＊ミモザ和え ＊鮭ほぐし身 ＊ご飯 ＊味噌汁	＊鱈の包み焼き ＊菜の花の辛子和え ＊漬け物 ＊ゆかりご飯 ＊味噌汁	＊鶏のパン粉焼き エリンギ炒め、寒天ゼリー ＊枝豆コーン和え ＊金山寺味噌 ＊ご飯 ＊コンソメスープ	＊豚肉の塩だれ焼き 人参しりしり てまり串 ＊水菜の和え物 ＊金時豆 ＊ご飯 ＊味噌汁
エネルギー(kcal) 431	エネルギー(kcal) 501	エネルギー(kcal) 430	エネルギー(kcal) 460	エネルギー(kcal) 502
16日	**17日**	**18日**	**19日**	**20日**
＊マスの幽庵焼き イカ大根煮、春巻き ＊さつま芋サラダ ＊漬け物 ＊ご飯 ＊味噌汁	＊チンジャオロースー ＊ぜんまいの中華和え ＊金山寺味噌 ＊ご飯 ＊中華スープ	＊鶏のはちみつ焼き 焼き南瓜 白はんぺんの煮物 ＊春雨サラダ ＊佃煮 ＊ご飯 ＊味噌汁	＊シロガネダラのしそ焼き じゃが芋炒め さつま揚げの煮物 ＊胡瓜の昆布和え ＊フルーツ ＊ご飯 ＊味噌汁	＊豆腐ステーキの くずあんかけ 磯辺フリッター ＊ブロッコリーのゴマ和え ＊なめたけ ＊ご飯 ＊味噌汁
エネルギー(kcal) 444	エネルギー(kcal) 470	エネルギー(kcal) 488	エネルギー(kcal) 441	エネルギー(kcal) 461
23日	**24日**	**25日**	**26日**	**27日**
＊ミートローフ アスパラ炒め ミニオムレツ ＊スパサラダ ＊金山寺味噌 ＊ご飯 ＊コンソメスープ	＊鱈のうまダレ焼き、 高野豆腐の煮物 ミニコロッケ ＊玉ねぎスライス ＊佃煮 ＊ご飯 ＊味噌汁	＊白身魚の胡麻焼き だし巻き玉子 ロールキャベツの和風煮 ＊胡瓜のなめたけ和え ＊フルーツ ＊ご飯 ＊味噌汁	＊鶏の照り焼き 長芋の炒め物、焼き半平 ＊小松菜の柚子和え ＊金時豆 ＊ご飯 ＊味噌汁	＊千草焼きの だしあんかけ 寒天ゼリー ＊カリフラワーの 胡桃和え ＊漬け物 ＊ご飯 ＊味噌汁
エネルギー(kcal) 489	エネルギー(kcal) 445	エネルギー(kcal) 442	エネルギー(kcal) 499	エネルギー(kcal) 431
30日	**31日**			
＊ふんわり蒸しの 野菜あんかけ 長芋短冊揚げ ＊インゲンのツナマヨ和え ＊梅干し ＊ご飯 ＊味噌汁	＊人参ご飯 ＊ほうれん草の卵とじ つくね串 ＊豆の甘煮 ＊漬け物 ＊味噌汁			
エネルギー(kcal) 482	エネルギー(kcal) 513			

≪厨房からの一言メモ≫　✿味噌の栄養について✿

味噌の主原料である大豆は良質なたんぱく質を豊富に含む食品です。
バランス栄養食と言われるほどさまざまな栄養効果がある食材ですが、
味噌に加工するために発酵させることによって、大豆には含まれていないアミノ酸やビタミンが生成され、
栄養的にさらに優れたものになっています。
イソフラボン、コリン、ビタミンE、食物繊維などが豊富で、これらは美肌効果、肩こりの解消、
便秘予防、肝機能の向上、血中コレステロールの上昇を防ぐなどの効果があります。
毎日お味噌汁を飲むことで生活習慣病の予防にも効果的です。

※ここに記載されている栄養成分表示は常食の数値です
※電子レンジ対応の容器を使用しています

＊材料の仕入れの状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください
※食中毒防止のため、お弁当は当日中にお召し上がりください