

【3月】 カロリー調整食 献立表



		名称	副菜	カロリー	塩分
3月1日	月	サバの甘酢あん風弁当	チャーシュー野菜炒め、エノキ茸の煮浸し、小松菜、ザーサイ	258kcal	2.0g
	夕	肉豆腐弁当	大根和風麻婆、チンゲン菜ともやしのナムル、ブレンオムレツ	263kcal	2.0g
3月2日	火	赤魚の塩麹焼き弁当	キャベツと鶏肉の中華炒め、ほうれん草のツナ和え、ジューシー肉シューマイ、赤ピーマンソテー	232kcal	1.6g
	夕	ハンバーグデミグラスソース弁当	筍と鶏肉のクリーム煮、人参と玉子の炊き合わせ、豆腐の柚子あんかけ、枝豆	218kcal	2.0g
3月3日	水	焼肉弁当	イカと大根の炒め煮、南瓜煮、サウザンサラダ	262kcal	1.7g
	夕	サワラの醤油幽庵焼き弁当	ラタトゥイユ、しっとり卵の花、ほうれん草のバターソテー、オクラのおかか和え	216kcal	1.8g
3月4日	木	海老としめじの玉子とじ弁当	野菜のバジル炒め、肉詰めいなり、ごぼうサラダ	264kcal	1.9g
	夕	若鶏の利休焼き弁当	はんぺんの玉子とじ、彩り高野とうふ、キャベツのコールスローサラダ、人参のナムル	237kcal	2.0g
3月5日	金	カレイの生姜煮弁当	ヘルシーチンジャオ、マカロニサラダ、ブロッコリーのベーコンソテー、青菜炒め	218kcal	1.9g
	夕	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)弁当	きのこの炒り豆腐、ピーマンとナスの炒め物、ワカメとカニカマのゴマ風味	224kcal	2.0g
3月6日	土	洋風ロールキャベツ(トマトソース)弁当	マーボーナス、ミモザ風はんぺん温サラダ、大豆五目煮、小松菜	216kcal	1.9g
	夕	サバの煮付け弁当	大根と人参のそぼろ煮、小松菜の磯辺和え、きのこ生姜炒め、花人参	257kcal	1.8g
3月7日	日	チリソースミートボール弁当	中華うま煮炒め、ほうれん草のベーコン和え、ひじき煮、バターコーン	246kcal	2.0g
	夕	白身魚のみぞれ煮弁当	大豆とソーセージのトマト煮込み、筍と玉子の中華風炒め、もやしのナムル、ブロッコリー	254kcal	1.9g
3月8日	月	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め弁当	糸コンとじゃが芋のたらこ炒め、ゴマドレサラダ、豆腐の煮やっこ	220kcal	2.0g
	夕	鶏肉の山賊焼き弁当	あさりとキャベツのクリームシチュー風、エノキ茸の煮浸し、小松菜の玉子とじ	247kcal	1.9g
3月9日	火	豚の生姜焼き弁当	野菜入りマトビーンズ、ツナのあっさり煮、温野菜サラダ	260kcal	2.0g
	夕	サバのもろみ焼き弁当	野菜の柚子胡椒炒め、大根の煮物洋風仕立て、小松菜のおひたし、梅筍	264kcal	1.8g
3月10日	水	鮭の味噌幽庵焼き弁当	肉野菜炒め、白菜の生姜和え、切干大根煮、枝豆	224kcal	1.7g
	夕	鶏の唐揚げ弁当	イカと野菜の煮物、小松菜の玉子とじ、もやしとザーサイ炒め、ヤングコーンソテー	261kcal	2.0g
3月11日	木	豆腐おろしハンバーグ弁当	カレー風味ソテー、大豆のオリーブ炒め、ひじき煮、ブロッコリー	255kcal	2.0g
	夕	あじメンチカツ弁当	鶏豆腐、大根和風麻婆、青物の昆布、枝豆	250kcal	2.0g
3月12日	金	牛肉のトマト煮弁当	中華風かに玉、切り昆布としめじの煮もの、温野菜サラダ	217kcal	2.0g
	夕	八宝菜弁当	ナスとベーコンの塩炒め、青菜炒め、柚子風味サラダ	217kcal	2.0g
3月13日	土	カレイの幽庵焼き弁当	ニラと豚肉の味噌炒め、高野の炊き合わせ、青菜のソテー、人参マリネサラダ	260kcal	2.0g
	夕	ミートオムレツ弁当	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ、ひじきと大豆の煮物、ほうれん草のバターソテー、インゲンソテー	223kcal	2.0g
3月14日	日	牛肉と野菜のオイスター炒め弁当	鶏豆腐、ごぼうサラダ、オクラの胡麻和え	232kcal	2.0g
	夕	チキステーク(中華甘酢ソース)弁当	けんちん煮、ミモザサラダ、小松菜の柚子和え、もやしのナムル	216kcal	1.9g
3月15日	月	白身魚の天ぷら弁当	あさりと野菜の炒め煮、ほうれん草のおひたし、大豆サラダ、赤ピーマンソテー	239kcal	2.0g
	夕	豚肉と玉葱の味噌炒め弁当	筍と鶏肉のクリーム煮、ピーマンとナスの炒め物、ワカメのたらこ和え	240kcal	2.0g
3月16日	火	メバルの彩り中華ソース弁当	キャベツと鶏肉の中華炒め、きのこちくわの和風ソテー、ひじきと豆のサラダ、インゲン	221kcal	1.9g
	夕	豚肉のマヨネーズ炒め弁当	イカと野菜の煮物、ほうれん草のツナ和え、マカロニトマトソテー	237kcal	2.0g
3月17日	水	和風ハンバーグ弁当	野菜のバジル炒め、ブレンオムレツ、しっとり卵の花、赤ピーマンソテー	220kcal	2.0g
	夕	赤魚の塩焼き弁当	野菜の柚子胡椒炒め、さつま芋サラダ、ほうれん草の菜種和え、インゲンソテー	248kcal	1.9g
3月18日	木	サワラの西京焼き弁当	糸コンと鶏肉の煮物、しっとり卵の花、ワカメとカニカマの酢の物、人参のナムル	219kcal	1.9g
	夕	すき焼き風煮弁当	筍と玉子の中華風炒め、小松菜のおひたし、豆腐の柚子あんかけ	264kcal	1.8g
3月19日	金	鮭の醤油幽庵焼き弁当	鶏ごぼう、ほうれん草の辛子和え、南瓜煮、人参マリネサラダ	217kcal	1.5g
	夕	豆乳のロールキャベツ弁当	ナスのトマトソース、ごぼうサラダ、ほうれん草のおひたし、インゲン	226kcal	2.0g
3月20日	土	豚肉とアスパラのピリ辛炒め弁当	あさりと野菜の炒め煮、ほうれん草の辛子和え、大豆五目煮	263kcal	1.9g
	夕	韓国風焼肉炒め弁当	鶏と大根の味噌煮、小松菜のおひたし、ひじき煮	257kcal	2.0g
3月21日	日	サバの味噌煮弁当	はんぺんと野菜の田舎煮、筍の土佐煮、小松菜の磯辺和え、ヤングコーンソテー	227kcal	1.9g
	夕	ズッキーニとチキンのトマト煮弁当	あさりと玉葱の酒蒸し、サウザンサラダ、ほうれん草のおかか和え	253kcal	2.0g
3月22日	月	豚肉とゴボウの生姜煮弁当	大根和風麻婆、ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜とコーン中華炒め	247kcal	1.9g
	夕	海鮮チリソース炒め弁当	マーボー豆腐、タマゴサラダ、小松菜とザーサイの炒め物	235kcal	2.0g
3月23日	火	炭火焼チキン(醤油ソース)弁当	ヘルシーチンジャオ、キャベツのコールスローサラダ、彩りしんじょう、インゲン	230kcal	2.0g
	夕	サワラの味噌幽庵焼き弁当	野菜のごま炒め、高野の炊き合わせ、麩と擾のさつと煮、枝豆煮	216kcal	2.0g
3月24日	水	鮭のごま風味焼き弁当	チャーシュー野菜炒め、彩り高野とうふ、ほうれん草のツナ和え、インゲン	249kcal	2.0g
	夕	豚肉のジンギスカン風弁当	イカと大根の炒め煮、南瓜サラダ、ほうれん草のベーコン和え	245kcal	2.0g
3月25日	木	家常豆腐弁当	あさりと玉葱の酒蒸し、きのこ生姜炒め、二色和え	228kcal	2.0g
	夕	サバのみりん干し焼き弁当	大根そぼろあんかけ、竹の子と人参のおかか煮、チンゲン菜ともやしのナムル、枝豆	250kcal	1.7g
3月26日	金	鶏団子のクリームソース弁当	筍と玉子の中華風炒め、大根の煮物洋風仕立て、小松菜の柚子和え	264kcal	1.8g
	夕	サワラの煮付け弁当	ニラと豚肉の味噌炒め、切り昆布としめじの煮もの、豆腐の柚子あんかけ、小松菜	254kcal	1.9g
3月27日	土	あさりの深川煮弁当	ナスのトマトソース、大根とウインナーのレモン和え、ほうれん草のおひたし	223kcal	1.9g
	夕	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め弁当	糸コンとじゃが芋のたらこ炒め、ゴマドレサラダ、豆腐の煮やっこ	220kcal	2.0g
3月28日	日	きのこのすき焼き風弁当	貝と青菜の刻み炒め、肉詰めいなり、ワカメの青じそサラダ	219kcal	2.0g
	夕	ロールキャベツ煮弁当	インゲンと豚肉炒め、ひじきと豆のサラダ、小松菜とタコのにんにく和え、人参のグラッセ	231kcal	1.9g
3月29日	月	カレイのオニオンソース弁当	筍と鶏肉のクリーム煮、ピーマンとナスの炒め物、ほうれん草のバターソテー、人参のナムル	226kcal	2.0g
	夕	ブルコギ弁当	イカと野菜の煮物、りぼんバスタのベロン風、小松菜とザーサイの炒め物	264kcal	2.0g
3月30日	火	あじメンチカツ弁当	鶏豆腐、大根和風麻婆、青物の昆布、枝豆	250kcal	2.0g
	夕	チキンオムレツ弁当	ナスとベーコンの塩炒め、ごぼうサラダ、青菜のナムル、花人参	226kcal	2.0g
3月31日	水	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き弁当	がんもの含め煮、エノキ茸の煮浸し、南瓜サラダ	263kcal	2.0g
	夕	サバの照焼き弁当	はんぺんと野菜の田舎煮、ピリ辛こんにゃく、ブロッコリーのベーコンソテー、もやしとザーサイ炒め	257kcal	1.8g

