

【3月】たんぱく調整食 献立表



		名称	副菜	カロリー	たんぱく	カリウム	塩分
3月1日	月	星 サバの煮付け弁当	野菜のバジル炒め、ナスのトマトソース、男爵ポテトサラダ、甘酢蓮根	314kcal	8.6g	412mg	1.3g
	夕	チキンオムレツ弁当	豆腐のかにあんかけ、さつま芋サラダ、ひじきと豆のサラダ、インゲン	317kcal	8.1g	244mg	1.9g
3月2日	火	星 牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ弁当	中華風かに玉、南瓜サラダ、ほうれん草のバターソテー	304kcal	8.7g	481mg	1.3g
	夕	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース弁当	ヘルシーチンジャオ、ごぼうサラダ、しっとり卵の花、オクラの胡麻和え	316kcal	9.3g	424mg	1.5g
3月3日	水	星 サバの味噌煮弁当	野菜のごま炒め、バジル&チーズパスタサラダ、ひじき煮、小松菜	301kcal	10.0g	409mg	1.8g
	夕	三色彩りシューマイ弁当	チンゲン菜と筍の炒め物、さつま芋の甘露煮、ミモザサラダ	308kcal	8.3g	469mg	2.0g
3月4日	木	星 海鮮エビ入りカツ弁当	カレー風味ソテー、タマゴサラダ、ピーマンとナスの炒め物	328kcal	8.9g	257mg	1.5g
	夕	ずき焼き風煮弁当	大根と人参のそぼろ煮、男爵ポテトサラダ、ほうれん草のおひたし	309kcal	9.2g	435mg	2.0g
3月5日	金	星 肉豆腐弁当	野菜のバジル炒め、二色豆(黒豆・白花豆)、マカロニサラダ	300kcal	9.3g	283mg	1.6g
	夕	メバルのムニエル オニオンソース弁当	ナスのトマトソース、さつま芋サラダ、小松菜、インゲン	300kcal	9.9g	388mg	1.3g
3月6日	土	星 アジソフライ弁当	カレー風味ソテー、タマゴサラダ、ピーマンとナスの炒め物、小松菜	305kcal	8.7g	315mg	1.6g
	夕	チキンステーキ(醤油)弁当	マーボー豆腐、さつま芋サラダ、春巻、緑ピーマンソテー	316kcal	10.0g	308mg	1.6g
3月7日	日	星 味噌つくね弁当	野菜のごま炒め、マーボーナス、男爵ポテトサラダ、インゲン	301kcal	9.0g	343mg	2.0g
	夕	いかの天ぷらカレー南蛮弁当	ナスのトマトソース、バジル&チーズパスタサラダ、ひじき煮	330kcal	6.9g	264mg	2.0g
3月8日	月	星 焼肉弁当	中華うま煮炒め、ごぼうサラダ、ほうれん草のバターソテー	305kcal	9.7g	469mg	1.5g
	夕	豚肉の味噌煮込み弁当	マーボーナス、さつま芋サラダ、ひじき煮	390kcal	9.1g	467mg	1.6g
3月9日	火	星 あじ入りさんが 梅ソース弁当	筍と玉子の中華風炒め、さつま芋の甘露煮、バジル&チーズパスタサラダ、インゲン	301kcal	9.5g	403mg	2.0g
	夕	メンチカツ弁当	野菜のバジル炒め、男爵ポテトサラダ、ひじき煮、花人参	376kcal	9.1g	494mg	2.0g
3月10日	水	星 家常豆腐弁当	イカの酢豚風、ごぼうサラダ、だし巻き玉子	316kcal	9.9g	430mg	1.6g
	夕	メバルの彩り中華ソース弁当	カレー風味ソテー、さつま芋サラダ、春巻、オクラの胡麻和え	303kcal	10.0g	362mg	1.7g
3月11日	木	星 スッキリニとチキンのトマト煮弁当	豆腐のかにあんかけ、ごぼうサラダ、ピーマンとナスの炒め物	313kcal	10.0g	417mg	2.0g
	夕	さばカレーカツ弁当	ヘルシーチンジャオ、ひじきと豆のサラダ、りんごのコンポート、ブロッコリー	316kcal	10.0g	283mg	1.2g
3月12日	金	星 赤魚の塩焼き弁当	ナスのトマトソース、さつま芋サラダ、うずら豆、甘酢蓮根	304kcal	10.0g	264mg	1.0g
	夕	鶏団子の酢豚風弁当	野菜のごま炒め、男爵ポテトサラダ、うぐいす豆	314kcal	8.5g	378mg	1.8g
3月13日	土	星 チーズオムレツ弁当	マーボー豆腐、さつま芋サラダ、春巻、オクラの胡麻和え	301kcal	8.9g	278mg	1.9g
	夕	えびクリームコロッケ弁当	チンゲン菜と筍の炒め物、コールスローサラダ、しっとり卵の花、大根さくら漬	327kcal	9.7g	362mg	1.8g
3月14日	日	星 豚しゃぶ弁当	中華風かに玉、ひじきと豆のサラダ、しっとり卵の花	322kcal	10.0g	304mg	1.8g
	夕	ハンバーグデミグラスソース弁当	マーボーナス、ジューシー肉シューマイ、オクラの胡麻和え、花人参	311kcal	9.9g	343mg	2.0g
3月15日	月	星 メバルのムニエル ソースプロバンス風弁当	野菜のバジル炒め、ごぼうサラダ、白菜炒め、インゲン	336kcal	9.1g	444mg	1.3g
	夕	豚肉とアスパラのピリ辛炒め弁当	中華風かに玉、男爵ポテトサラダ、二色豆(黒豆・白花豆)	327kcal	9.7g	362mg	1.8g
3月16日	火	星 青椒肉絲弁当	大根そぼろあんかけ、ごぼうサラダ、小松菜の玉子とじ	301kcal	10.0g	470mg	1.2g
	夕	サバの塩焼き弁当	中華うま煮炒め、ナスのトマトソース、男爵ポテトサラダ、白菜炒め	304kcal	9.7g	399mg	2.0g
3月17日	水	星 海鮮チリソース炒め弁当	野菜のごま炒め、うぐいす豆、バジル&チーズパスタサラダ	302kcal	10.0g	449mg	1.6g
	夕	豚肉と玉葱の味噌炒め弁当	イカの酢豚風、タマゴサラダ、ピーマンとナスの炒め物	301kcal	9.8g	340mg	2.0g
3月18日	木	星 白身魚のみぞれ煮弁当	カレー風味ソテー、コールスローサラダ、うぐいす豆、白菜炒め	311kcal	8.7g	438mg	1.4g
	夕	チキンステーキ(中華甘酢ソース)弁当	ピーマンとナスの炒め物、ひじきと豆のサラダ、コーンじゃがバター、インゲン	307kcal	9.5g	303mg	1.4g
3月19日	金	星 あんかけ中華オムレツ弁当	野菜のごま炒め、ごぼうサラダ、甘酢蓮根、ほうれん草のおひたし	311kcal	7.6g	392mg	1.7g
	夕	サバのもろみ焼き弁当	カレー風味ソテー、ナスのトマトソース、男爵ポテトサラダ、インゲン	306kcal	9.3g	406mg	1.4g
3月20日	土	星 メバルのムニエル デミグラスソース弁当	野菜炒め、ジューシー肉シューマイ、うずら豆、緑ピーマンソテー	302kcal	8.5g	464mg	1.6g
	夕	ロールキャベツ煮弁当	大豆とソーセージのトマト煮込み、マカロニサラダ、さつま芋の甘露煮、花人参	303kcal	9.8g	492mg	2.0g
3月21日	日	星 えびすかぼちゃコロッケ弁当	白菜とミンチの中華炒め、小松菜の玉子とじ、しっとり卵の花、枝豆	331kcal	8.4g	434mg	1.8g
	夕	白身魚の天ぷら弁当	マーボー豆腐、さつま芋サラダ、春巻、オクラの胡麻和え	303kcal	9.3g	283mg	1.4g
3月22日	月	星 鶏団子のチーズクリームソース弁当	チンゲン菜と筍の炒め物、コールスローサラダ、インゲンソテー	315kcal	10.0g	461mg	1.4g
	夕	豚ちり鍋風弁当	大根和風麻婆、さつま芋サラダ、春巻	322kcal	9.7g	412mg	1.5g
3月23日	火	星 赤魚の煮付け弁当	カレー風味ソテー、ごぼうサラダ、白菜炒め、人参ナムル	300kcal	9.8g	441mg	1.4g
	夕	野菜ハンバーグの昆布あんかけ弁当	マーボーナス、さつま芋の甘露煮、マカロニサラダ、花人参	331kcal	8.7g	438mg	1.8g
3月24日	水	星 ハッシュドビーフ弁当	中華風かに玉、男爵ポテトサラダ、うぐいす豆	300kcal	9.0g	295mg	1.6g
	夕	あじ入りさんが 中華甘酢ソース弁当	野菜のバジル炒め、ピーマンとナスの炒め物、ごぼうサラダ、赤ピーマンソテー	309kcal	8.6g	385mg	2.0g
3月25日	木	星 鶏の唐揚げ弁当	大豆とソーセージのトマト煮込み、わかめと水くわいの酢の物、しっとり卵の花、ブロッコリー	304kcal	9.9g	457mg	1.9g
	夕	海老としめじの玉子とじ弁当	野菜炒め、野菜かき揚げ、男爵ポテトサラダ	306kcal	10.0g	475mg	2.0g
3月26日	金	星 八宝菜弁当	ナスのトマトソース、ごぼうサラダ、うずら豆	323kcal	9.5g	426mg	1.9g
	夕	牛肉と野菜のオイスター炒め弁当	ヘルシーチンジャオ、ジューシー肉シューマイ、しっとり卵の花	301kcal	9.9g	343mg	1.5g
3月27日	土	星 和風ハンバーグ弁当	豆腐のかにあんかけ、うずら豆、春巻、バジル&チーズパスタサラダ	303kcal	9.4g	320mg	1.6g
	夕	ブルコギ弁当	イカの酢豚風、ごぼうサラダ、ひじき煮	312kcal	10.0g	495mg	1.4g
3月28日	日	星 あじメンチカツ弁当	野菜炒め、タマゴサラダ、うずら豆、青菜炒め	328kcal	7.8g	360mg	1.8g
	夕	洋風ロールキャベツ(コンソメ)弁当	大豆とソーセージのトマト煮込み、さつま芋サラダ、ピーマンとナスの炒め物、花人参	313kcal	9.8g	378mg	1.5g
3月29日	月	星 豚の生姜焼き弁当	ナスのトマトソース、タマゴサラダ、うずら豆	354kcal	10.0g	307mg	1.5g
	夕	サバの照焼き弁当	チンゲン菜と筍の炒め物、南瓜サラダ、ひじき煮、切干ゆず風味	302kcal	9.9g	482mg	1.4g
3月30日	火	星 きのこのずき焼き風弁当	マーボー豆腐、ひじきと豆のサラダ、ピーマンとナスの炒め物	302kcal	8.5g	341mg	1.4g
	夕	白身魚の甘酢あん弁当	ナスとベーコンの塩炒め、さつま芋サラダ、甘酢蓮根、インゲンソテー	309kcal	9.0g	310mg	2.0g
3月31日	水	星 サバの煮付け弁当	野菜のバジル炒め、ナスのトマトソース、男爵ポテトサラダ、甘酢蓮根	314kcal	8.6g	412mg	1.3g
	夕	豆腐おろしハンバーグ弁当	マーボーナス、マカロニサラダ、三色豆、ブロッコリー	308kcal	9.2g	303mg	2.0g

