おかずコース　3月の献立

腸活メニュー
★ 主　菜

全ての献立にアレルギー情報を表示することは困難なため、お申し出があった場合は個別に対応させていただきます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日　470kcal　塩分2.8g	3日　460kcal　塩分2.8g	4日　460kcal　塩分2.7g	5日　470kcal　塩分2.7g	6日　460kcal　塩分2.7g
★ さばのカレームニエル ＆八宝菜あんかけ焼きそば 南瓜フライ　山菜の炒り煮 大根おすわい　昆布佃煮	ひなあられが付きます ★ 豚肉と春野菜のすき煮 春雨サラダ 揚げ出し豆腐柚子あん さつま芋白和え　割干し大根	★ 赤魚のバター醤油焼き 小松菜のからし和え 鶏だんごとれん根のトマト煮 炒り卵の花　黒豆煮	★ 白身魚の天ぷら ～菜の花あんかけ～ ごぼうサラダ　キャベツと麩の酢物 じゃが芋といかの味噌煮 ゆかり大根	★ ローストバジルチキン ～トマトソース～ 切干し大根甘酢和え 里芋しそひじき和え オムレツかにあんかけ　しらす生姜
9日　480kcal　塩分2.7g	10日　480kcal　塩分2.7g	11日　470kcal　塩分2.8g	12日　480kcal　塩分2.7g	13日　470kcal　塩分2.7g
★ 鶏天の油淋あん 春菊の胡麻和え　ニシンの昆布巻 ぜんまいと竹の子の煮物 ごまだんご	★ 菜の花とチーズの クリーミーコロッケ＆オムレツ じゃが芋のそぼろ煮　白菜お浸し 八幡巻き　春雨とみかんのサラダ	★ チンジャオ風塩焼そば えびフリッター 豆腐ステーキ柚子ソース 山くらげおかか和え マカロニサラダ	★ 白身魚の梅しそフライ わかめの塩だれ和え　鶏とひじき煮 大根の明太サラダ　彩りしば漬け	腸活メニュー ★ 竹の子甘酢あんかけ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー胡麻和え さくら漬け　五目豆煮 じゃこと野沢菜のパスタ
16日　480kcal　塩分2.7g	17日　470kcal　塩分2.7g	18日　490kcal　塩分2.8g	19日　470kcal　塩分2.8g	20日　470kcal　塩分2.8g
★ たらと豆腐の揚げ出し ～みぞれあんかけ～ れん根の山椒味噌和え わらびのお浸し　ゆかり大根 キャベツのトマト煮	★ サーモンの ひとくちタルタルフライ お豆のシーザーサラダ 炊き合わせ ひじきとごぼう炒り煮　華大根	★ アジフライ ～柑橘風味のタルタルソース～ 春雨のしそサラダ　鶏肉の信田巻 豚肉と刻み昆布煮　白花豆	★ 鶏肉の山賊焼き 大根と水菜のサラダ 南瓜煮あずきあん 台湾風焼きそば　しそ桜漬け	★ ポークケチャップ 花野菜ナッツサラダ　おすわい たら天の野菜あん　大豆の佃煮
23日　470kcal　塩分2.8g	24日　490kcal　塩分2.7g	25日　470kcal　塩分2.8g	26日　470kcal　塩分2.7g	27日　470kcal　塩分2.8g
腸活メニュー ★ さばのねぎ味噌がけ ＆そら豆と玉ねぎのかき揚げ 小松菜と湯葉お浸し　根菜煮 割干し梅大根　さつま芋甘露煮	★ 天ぷらの盛り合わせ 菜の花柚子こしょうお浸し ポテトサラダ 野菜の辛味噌炒め　黒糖わらび餅	★ 五目あんかけうどん 彩りつくね　花型お好み焼 竹の子とふきの白和え　黒豆煮	★ メバルの山椒味噌焼き 高野豆腐の炊き合わせ添え イカ天の柚子南蛮　ひじき煮 切干しと小松菜お浸し しらす生姜	★ ハンバーグ＆チキンソテー トリュフ風味のコク旨ソース 長いものわさび和え 揚げナス青じそ和え ナポリタン　さくら漬け
30日　480kcal　塩分2.8g	31日　490kcal　塩分2.8g			
★ 白身魚のパン粉焼き ～和風ナッツソース～ いんげんの胡麻和え きんぴらごぼう 春雨と青梗菜のソテー　大学芋	腸活メニュー ★ 菜の花とベーコンの豆乳シチュー ＆国産牛すじ煮入りコロッケ 柚子なます　野菜炒め 黒酢あんかけ肉だんご ゆかり大根			

★腸活メニューデー
3/13（金）竹の子甘酢あんかけ豆腐ハンバーグ
3/23（月）さばのねぎ味噌がけ＆そら豆と玉ねぎのかきあげ
3/31（火）菜の花とベーコンの豆乳シチュー＆国産牛すじ煮入りコロッケ
★ひなまつりメニュー
3/3（火）**ひなあられ**が付きます！

旬の野菜は栄養ぎっしり！
春野菜を食べて健康アップ！

春野菜はまだ寒さが厳しい時期に発芽するため、これから成長する為の栄養素が豊富に含まれています。
解毒作用や抗酸化作用も高いですよ！

3月の献立で最も美味しかったメニューは何でしたか？　※裏面のメッセージもご記入ください。

お名前（ペンネーム）		お住まいの市町村	

キリトリ

①カロリー・塩分は1週間トータルのバランスを考えています。（献立作成時の値）
②**電子レンジでの加熱は、フタを取り、ラップをかけて500Wで1分～1分30秒**
※献立内容によって多少の誤差はあります。再度加熱し調整してください。
③お召し上がり前は冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までには、お召し上がりください。
④献立内容が変更となる場合があります。
⑤配達時間は指定できません。
※天候・交通事情・配送担当の変更などにより、時間は異なります。
⑥**お弁当容器は、軽く水洗いして、ご返却ください。**

お問い合わせ
月曜日～金曜日　9:00～18:00
ご注文の変更は前週の月曜日まで

とやま生協コールセンター
0120－555－192

ごはん付コース　3月の献立

腸活メニュー
★ 主　菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日　490kcal　塩分2.7g	3日　480kcal　塩分2.7g	4日　480kcal　塩分2.6g	5日　490kcal　塩分2.6g	6日　480kcal　塩分2.6g
★ さばのカレームニエル ＆八宝菜あんかけ焼きそば 南瓜フライ　山菜の炒り煮 大根おすわい　ごはん	ひなあられが付きます ★ 豚肉と春野菜のすき煮 春雨サラダ 揚げ出し豆腐柚子あん さつま芋白和え　ちらし寿司	★ 赤魚のバター醤油焼き 小松菜のからし和え 鶏だんごとれん根のトマト煮 炒り卵の花　ごはん	★ 白身魚の天ぷら ～菜の花あんかけ～ ごぼうサラダ　キャベツと麩の酢物 じゃが芋といかの味噌煮 ごはん	★ ローストバジルチキン ～トマトソース～ 切干し大根甘酢和え 里芋しそひじき和え オムレツかにあんかけ　ごはん
9日　500kcal　塩分2.6g	10日　500kcal　塩分2.6g	11日　490kcal　塩分2.7g	12日　500kcal　塩分2.6g	13日　490kcal　塩分2.6g
★ 鶏天の油淋あん 春菊の胡麻和え　ニシンの昆布巻 ぜんまいと竹の子の煮物 ごはん	★ 菜の花とチーズの クリーミーコロッケ＆オムレツ じゃが芋のそぼろ煮　白菜お浸し 八幡巻き　ごはん	★ チンジャオ風塩焼そば えびフリッター 豆腐ステーキ柚子ソース 山くらげおかか和え 山菜ごはん	★ 白身魚の梅しそフライ わかめの塩だれ和え 鶏とひじき煮 大根の明太サラダ　ごはん	腸活メニュー ★ 竹の子甘酢あんかけ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー胡麻和え さくら漬け　五目豆煮 ごはん
16日　500kcal　塩分2.6g	17日　490kcal　塩分2.6g	18日　510kcal　塩分2.7g	19日　490kcal　塩分2.7g	20日　490kcal　塩分2.7g
★ たらと豆腐の揚げ出し ～みぞれあんかけ～ れん根の山椒味噌和え キャベツのトマト煮 ゆかり大根　ごはん	★ サーモンの ひとくちタルタルフライ お豆のシーザーサラダ 炊き合わせ ひじきとごぼう炒り煮　ごはん	★ アジフライ ～柑橘風味のタルタルソース～ 春雨のしそサラダ　鶏肉の信田巻 豚肉と刻み昆布煮　ごはん	★ 鶏肉の山賊焼き 大根と水菜のサラダ 南瓜煮あずきあん 台湾風焼きそば　彩り野菜ごはん	★ ポークケチャップ 花野菜ナッツサラダ　おすわい たら天の野菜あん　ごはん
23日　490kcal　塩分2.7g	24日　510kcal　塩分2.6g	25日　490kcal　塩分2.7g	26日　490kcal　塩分2.6g	27日　490kcal　塩分2.7g
腸活メニュー ★ さばのねぎ味噌がけ ＆そら豆と玉ねぎのかき揚げ 小松菜と湯葉お浸し　根菜煮 割干し梅大根 五穀ひじきごはん	★ 天ぷらの盛り合わせ 菜の花柚子こしょうお浸し ポテトサラダ 野菜の辛味噌炒め　ごはん	★ 五目あんかけうどん 彩りつくね　花型お好み焼 竹の子とふきの白和え　ごはん	★ メバルの山椒味噌焼き 高野豆腐の炊き合わせ添え イカ天の柚子南蛮　ひじき煮 切干しと小松菜お浸し ごはん	★ハンバーグ＆チキンソテー トリュフ風味のコク旨ソース 長いものわさび和え 揚げナス青じそ和え ナポリタン　ごはん
30日　500kcal　塩分2.7g	31日　510kcal　塩分2.7g			
★ 白身魚のパン粉焼き ～和風ナッツソース～ いんげんの胡麻和え きんぴらごぼう 春雨と青梗菜のソテー　ごはん	腸活メニュー ★ 菜の花とベーコンの 豆乳シチュー 柚子なます　野菜炒め 国産牛すじ煮入りコロッケ ごはん			

★腸活メニューデー
3/13（金）竹の子甘酢あんかけ豆腐ハンバーグ
3/23（月）さばのねぎ味噌がけ＆そらまめと玉ねぎのかきあげ
3/31（火）菜の花とベーコンの豆乳シチュー/国産牛すじ煮入りコロッケ
★ひなまつりメニュー
3/3（火）ひなあられが付きます！

旬の野菜は栄養ぎっしり！
春野菜を食べて健康アップ！
春野菜はまだ寒さが厳しい時期に発芽するため、これから成長する為の栄養素が豊富に含まれています。
解毒作用や抗酸化作用も高いですよ！

お問い合わせ
月曜日～金曜日　9:00～18:00
ご注文の変更は前週の月曜日まで

とやま生協コールセンター
0120－555－192

①カロリー・塩分は1週間トータルのバランスを考えています。（献立作成時の値）
②電子レンジでの加熱は、フタを取り、ラップをかけて500Wで1分～1分30秒
※献立内容によって多少の誤差はあります。再度加熱し調整してください。
③お召し上がり前は冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までには、お召し上がりください。
④献立内容が変更となる場合があります。
⑤配達時間は指定できません。
※天候・交通事情・配送担当の変更などにより、時間は異なります。
⑥お弁当容器は、軽く水洗いして、ご返却ください。

キリトリ
お弁当の味や感想、担当者へのメッセージをお願いします。