

3 月のお弁当メニュー表



月	火	水	木	金	土
30 日 ・ 白飯 ・ 焼きビーフン ・ 白身魚のごま焼き ・ かに玉風卵焼き ・ れんごんのゆかりマヨ和え	31 日 ・ あじの南蛮漬け ・ 豚肉のプルコギ風 ・ 里芋のクリーム煮 ・ 冬瓜の和え物				
2 日 ・ 白飯 ・ 白身魚の山路焼き ・ 鶏肉のピカタ ・ 厚揚げの和風味噌炒め ・ 小松菜のドレッシング和え	3 日 ・ ちらし寿司 ・ 天ぷら ・ ロールキャベツ ・ ブロッコリーのほたて風味ソテー ・ 紅あずまのサラダ	4 日 ・ 白飯 ・ ぶりの照り焼き ・ 鶏肉のピーナツバター焼き ・ 大根の南蛮煮 ・ オクラとひじきのサラダ	5 日 ・ 白飯 ・ イカと彩り野菜カツ ・ 牛肉と白菜の細切炒め ・ ふんわり花形豆腐 ・ きゅうりとしらすのレモン酢和え	6 日 ・ 白飯 ・ 鶏と根菜のごま味噌炒め煮 ・ 豆腐とすりみのふわふわ揚げ ・ 青梗菜と卵のオイスター炒め ・ キャベツのピリ辛炒め	7 日 ・ 白飯 ・ 白身魚のフライ ・ 豚肉とたっぶりきのこの ・ 茄子とひき肉のトマト煮 ・ 里芋のごま和え
9 日 ・ 白飯 ・ 白身魚のコーンマヨ焼き ・ 豚バラ大根 ・ キャベツと魚肉ハムの ・ もやしのり酢和え	10 日 ・ 白飯 ・ 銀ひらすのチリソース ・ 牛肉とピーマンの炒め物 ・ かぶの味噌煮込み ・ きゅうりのゆかり和え	11 日 ・ 白飯 ・ 白身魚の味噌バター焼き ・ タンドリーチキン ・ 白菜のごま煮びたし ・ 大根の柚子和え	12 日 ・ 白飯 ・ いわしバーグ ・ 浦上そば ・ 高野豆腐の卵とじ ・ 花野菜のトマトドレッシング和え	13 日 ・ 白飯 ・ さばの塩焼き ・ 焼売の野菜あんかけ ・ ジャガ芋の洋風煮 ・ スパゲティーのゴマドレ和え	14 日 ・ 白飯 ・ 白身魚の韓国風甘辛ダレ ・ 牛肉とコーンの炒め物 ・ マカロニグラタン ・ ごぼうの梅酢和え

月	火	水	木	金	土
16日 <ul style="list-style-type: none"> 白飯 皿うどん ブリの西京焼き 南瓜のいところ煮 ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ 	17日 <ul style="list-style-type: none"> 白飯 白身魚の梅の香ソース 鶏肉の青のりマヨネーズ焼き 山芋の短冊揚げ キャベツとアスパラのサラダ 	18日 <ul style="list-style-type: none"> 白飯 さわらの青じそソースがけ 肉団子の黒酢あん がんものおでん風煮 菜の花の辛子マヨネーズ和え 	19日 <ul style="list-style-type: none"> 白飯 白身魚のカレームニエル 豚肉のケチャップ炒め 里芋のゆずみそ 小松菜のごま和え 	20日 <ul style="list-style-type: none"> ゆかりご飯 あじの五目あんかけ ミニチキン 厚揚げとふきの煮物 筍と若布の酢味噌和え 	21日 <ul style="list-style-type: none"> 白飯 赤魚の煮つけ 豚肉の野菜巻き焼き 春雨とカニカマの炒め物 きゅうりの土佐酢和え
23日 <ul style="list-style-type: none"> 白飯 あじのかば焼き 彩り野菜つみれの煮物 絹さやとベーコンの卵とじ 白菜のコールスロー 	24日 <ul style="list-style-type: none"> 白飯 鯖の葱味噌焼き ハンバーグのデミソースがけ さつま芋のレモン煮 揚げ茄子の甘酢和え 	25日 <ul style="list-style-type: none"> 白飯 白身魚の揚げおろし煮 牛肉とごぼうのしぐれ煮 花野菜のカレー炒め マカロニのオーロラソース 	26日 <ul style="list-style-type: none"> 白飯 カレーの明太子あん 茄子と豚肉の味噌炒め ひじきの炒め煮 かぼちゃのツナ和え 	27日 <ul style="list-style-type: none"> 白飯 ブリのゆずごしょう焼き 肉詰めいなりの煮物 小松菜のウインナーのソテー オクラの中華和え 	28日 <ul style="list-style-type: none"> 白飯 あじのムニエル 豚肉のスタミナ炒め 五目豆煮 ふきの煮びたし

アレルギーがあられる方は別メニューにて対応致します
メニューはあくまで予定です。
急遽メニューが変更になる場合もありますのでご了承ください。
追加・キャンセル等の変更は当日の11時までにご連絡ください。



社会福祉法人 小榊アスカ福祉会
配食サービス事業
長崎市みなと坂1丁目6番35号
TEL:095-834-4141