

【3月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。

宅食ライフ
とかち店
献立(昼・夕)



高齢者向け配食サービス
宅食ライフとかち店

住所 幕別町札内共栄町38-3 大地のはな

TEL (0155)65-0367

	昼食	夕食	昼食	夕食
3月1日	豚肉のトマト煮 インゲンとさつま揚げの金平 鶏じゃが 大根とニラの中華煮 エネルギー 443kcal 塩分 1.9g	油淋鶏 塩枝豆 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし エネルギー 502kcal 塩分 2.2g	メバルの昆布煮 サウザンサラダ 青菜のおろし和え オクラソーセイ大豆ソテー ほうれん草の辛子和え エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	豚肉のマヨネーズ風味炒め 切り昆布としめじの煮もの はんぺんと野菜の田舎煮 チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 444kcal 塩分 2.0g
3月2日	赤魚の粕漬け焼き ワカメの青ジソサラダ ポテトソテー 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布み エネルギー 425kcal 塩分 1.8g	豚肉と青菜のたまご炒め シェルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	牛肉ときのこの柚子風味炒め タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮 エネルギー 520kcal 塩分 2.0g	いか入りカツ 枝豆とカニカマの煮物 ふるふき大根 野菜のバジル炒め 春菊のごまよごし エネルギー 465kcal 塩分 1.8g
3月3日	酢豚 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しる菜のごま炒め エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	肉団子と野菜の甘酢あん 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー エネルギー 450kcal 塩分 1.3g	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の辛子和え エネルギー 404kcal 塩分 1.4g
3月4日	鶏肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の酢の物 あざりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	白身魚の甘酢あん 茹でブロッコリー ほうれん草のナムル 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 428kcal 塩分 1.9g	煮込みハンバーグ(トマト) もやしのナムル ズッキーニとインゲンのソテー チャーシュー野菜炒め 青菜のソテー エネルギー 481kcal 塩分 2.8g	豚肉ときのこのクリーム煮 ごぼうサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え エネルギー 481kcal 塩分 1.7g
3月5日	和風ハンバーグ キャベツとキノコのガーリックソテー ほうれん草のごま和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ エネルギー 471kcal 塩分 2.3g	鶏肉とナッツのチリソース 豆腐の煮やっこ ポークチャップ 柚子風味サラダ エネルギー 538kcal 塩分 1.9g	鶏肉と水菜のおろしポン酢 ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え エネルギー 434kcal 塩分 1.9g	和風ロールキャベツ ペペロンチーノマカロニ じゃが芋のそぼろあんかけ あざりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 431kcal 塩分 2.1g
3月6日	アジの塩焼き 白菜の煮浸し ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 ひじき入り白和え エネルギー 421kcal 塩分 1.8g	チキンカレー オクラとコーンのおろし和え 福神漬 エネルギー 439kcal 塩分 2.5g	牛肉とポテトのガリパタソース 厚揚げの煮物 酢豚風味炒め 切干ゆず風味 エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	チリソースミートボール こんにゃくと春菊の甘辛煮 南瓜煮 筑前煮 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 514kcal 塩分 2.5g
3月7日	豚すき 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	ほうれん草オムレツ コーンと稷のタラコマヨ 和風マカロニ ソーセイのポトフ風 ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 431kcal 塩分 2.1g	いかの天ぷらカレー南蛮 バターコーン ツナのあつさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花 エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	豚しゃぶ きのこちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子とし チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 465kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
3月15日	鶏のさっぱりお酢煮 エネルギー 450kcal 塩分 1.6g	スケソウダラの白醤油焼き ベジタブルソテー エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	炭火焼チキン(醤油ソース) キャベツのコールスローサラダ ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め エネルギー 462kcal 塩分 1.7g	さばのカレーカツ きのこのバター炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	鶏肉と白菜の中華煮 海老ポテトサラダ 豆腐の和風煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 460kcal 塩分 2.0g
3月16日	チキンステーキ(オニオンソース) ヤングコーンソテー ミモザサラダ ピーマン炒め こんにゃくと菜の花のねた和え(2月-5月限定) エネルギー 459kcal 塩分 1.4g	豚肉とエリンギのバター醤油 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 451kcal 塩分 1.8g	牛肉のトマト煮 温野菜サラダ けんちん煮 はんぺんの玉子どじ エネルギー 458kcal 塩分 1.7g	ロールキャベツ クリームソース 青菜のナムル 彩りしんじょう ナスとイタリアン野菜の塩炒め 三色炒め煮 エネルギー 442kcal 塩分 2.1g	豚肉とピーマンのペッパー炒め じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 431kcal 塩分 1.5g	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ゴマドレサラダ 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え エネルギー 485kcal 塩分 2.0g
3月17日	牛とじ煮 青葉の彩り和え 豆腐しんじょうの炊き合せ 大根のエビあんかけ エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	塩だれメンチ カリフラワー甘酢和え ビビンバソテー じゃが芋の鳴門煮 れんこんの生姜炒め エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	豚肉のカレー煮 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	トマトオムレツ 昆布豆 チンゲン菜ときのこのソテー さつま芋の肉じゃが風 ひじきサラダ エネルギー 435kcal 塩分 1.4g	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 ニラとあさりの玉子どじ キャベツとウィンナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 454kcal 塩分 1.5g
3月18日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	豆腐と豚肉の中華炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物 エネルギー 428kcal 塩分 1.8g	チキンカツ 大根なます 里芋とこんにゃくの味噌煮 麩チャンプルー ひじきと大豆の煮物 エネルギー 462kcal 塩分 1.5g	豚キムチ鍋風 キャベツとハムの中華炒め 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 469kcal 塩分 1.9g		
3月19日	水炊き風鶏鍋 きんぴら蓮根 豚肉とゴボウの生姜煮 マカロニのペペロン風 エネルギー 436kcal 塩分 1.8g	ブリの西京焼き しば漬 コーン春雨サラダ ヘルシーチンジャオ ひじき煮 エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	牛肉と野菜のオイスター炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 443kcal 塩分 2.0g	あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜 エネルギー 433kcal 塩分 3.8g		
3月20日	豚ちり鍋風 ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 エネルギー 444kcal 塩分 1.8g	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 厚焼き玉子 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え エネルギー 425kcal 塩分 1.8g	豚肉とナスの味噌炒め キャベツとツナのレモン和え 鶏ゴボウ 切干大根煮 エネルギー 459kcal 塩分 1.7g	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 四色なます 茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め エネルギー 483kcal 塩分 1.9g		
3月21日	赤魚の生姜煮 大根煮 里芋のそぼろあんかけ ポークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ エネルギー 454kcal 塩分 1.9g	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ インゲンソテー 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 塩枝豆 ズッキーニとインゲンのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 きんぴらごぼう エネルギー 449kcal 塩分 1.8g	豚の生姜焼き 豆腐の柚子あんかけ 鶏と大根の味噌煮 ハムとキャベツのマリネ エネルギー 451kcal 塩分 1.7g		

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日の12時までにお願います。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。