

【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します★★

- 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。

温かい日もちらほら増えてきて、春も近づいてきている感じがします。



高齢者向け配食サービス

株式会社花鳥風月店

住所阿佐ヶ谷北 6-3-12ブロン阿佐ヶ谷 1F

TEL03-6379-1872

| | 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 | 3月8日 メバルの昆布煮 サウザンサラダ 青菜のおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー 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 エネルギー 425kcal 塩分 1.8g | 豚肉と青菜のたまご炒め シエルマカロニサラダ 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 | 3月9日 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 | いかり入カツ 枝豆とカニカマの煮物 ふろふき大根 野菜のバジル炒め 春菊のごまよこし 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 | 3月10日 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 あさ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 | 3月11日 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 | 3月12日 アジと野菜の南蛮風 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 452kcal 塩分 2.0g | 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 あさりと玉葱の酒蒸し 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 | 3月13日 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 コーンと覆のタラコマヨ 和風マカロニ ソーセージのポトフ風 ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 431kcal 塩分 2.1g | 3月14日 いかに天ぷらカレー南蛮 バターコーン ツナのあさり煮 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じ 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1日 | 鶏のさっぱりお酢煮 | スケソウダラの白醤油焼き | ベジタブソテー | 豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め | 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 | ニンニクの芽とごんにゃくの味噌炒め | 3月2日 | さばのカレーカツ | きのこのバター炒め | 鶏肉と白菜の中華煮 | | |
| 5月1日 | 大学芋 | シェルマカロニのペペロン風 | 茄子とオクラのトマトソース煮 | 2 さつまいもサラダ | 2 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ | 2 あさりと野菜の炒め煮 | 2 枝豆の白和え | 2 ほうれん草のおひたし | 2 海老ポテトサラダ | 2 豆腐の和風煮 | 9月1日 | 白菜麻婆 | 枝豆とカニカマの煮物 |
| 5月1日 | 白菜の中華マリネ | ワカメの土佐酢和え | ワカメの土佐酢和え | 2 大根の利休和え | 2 大根の利休和え | 2 枝豆の白和え | 2 枝豆の白和え | 2 茄子のサレルノ風 | 2 茄子のサレルノ風 | 2 枝豆とカニカマの煮物 | 2 枝豆とカニカマの煮物 | | |
| | エネルギー 450kcal 塩分 1.6g | エネルギー 430kcal 塩分 1.8g | エネルギー 430kcal 塩分 1.8g | エネルギー 485kcal 塩分 1.9g | エネルギー 462kcal 塩分 1.7g | エネルギー 462kcal 塩分 1.7g | エネルギー 462kcal 塩分 1.7g | エネルギー 470kcal 塩分 1.8g | エネルギー 460kcal 塩分 2.0g | エネルギー 460kcal 塩分 2.0g | エネルギー 460kcal 塩分 2.0g | | |
| 3月1日 | チキンステーキ(オニオンソース) | 豚肉とエリンギのバター醤油 | ヤングコーンソテー | 3 牛肉のトマト煮 | 3 ロールキャベツ クリームソース | 3 野菜のナムル | 3 彩りしんじょう | 3 じゃが芋の梅おかか | 3 ゴマドレサラダ | 3 彩り炒り豆腐 | 3 ほうれん草のおろし和え | | |
| 6月1日 | ミモザサラダ | 蒸し鶏とひじきの梅肉和え | 6 ビーフン炒め | 2 温野菜サラダ | 2 温野菜サラダ | 2 彩りしんじょう | 2 ナスとイタリアン野菜の塩炒め | 0 彩り炒り豆腐 | 0 彩り炒り豆腐 | 0 彩り炒り豆腐 | 0 ほうれん草のベーコン和え | | |
| 6月1日 | こんにゃくと菜の花のめたと和え [2月-5月限定] | 小松菜の胡麻和え | こんにゃくと菜の花のめたと和え [2月-5月限定] | 3 けんちん煮 | 3 けんちん煮 | 3 ナスとイタリアン野菜の塩炒め | 3 三色炒め煮 | 日 ほうれん草のベーコン和え | 日 ほうれん草のベーコン和え | 日 ほうれん草のベーコン和え | 日 ほうれん草のベーコン和え | | |
| | エネルギー 459kcal 塩分 1.4g | エネルギー 451kcal 塩分 1.8g | エネルギー 459kcal 塩分 1.4g | エネルギー 458kcal 塩分 1.7g | エネルギー 442kcal 塩分 2.1g | エネルギー 442kcal 塩分 2.1g | エネルギー 442kcal 塩分 2.1g | エネルギー 431kcal 塩分 1.5g | エネルギー 485kcal 塩分 2.0g | エネルギー 485kcal 塩分 2.0g | エネルギー 485kcal 塩分 2.0g | | |
| 3月1日 | 牛とじ煮 | 塩だれメンチ | 3 野菜の彩り和え | 3 豚肉のカレー煮 | 3 豚肉のカレー煮 | 3 トマトオムレツ | 3 昆布豆 | 3 白身魚の磯辺焼き | 3 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 | 3 白身魚の磯辺焼き | 3 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 | | |
| 7月1日 | 豆腐しんじょうの炊き合せ | カリフラワー甘酢和え | 7 豆腐しんじょうの炊き合せ | 2 切干とベーコンの煮物 | 2 切干とベーコンの煮物 | 2 チンゲン菜ときのこのソテー | 2 チンゲン菜ときのこのソテー | 3 白菜のレモン酢和え | 3 白菜のレモン酢和え | 3 白菜のレモン酢和え | 3 白菜のレモン酢和え | | |
| 7月1日 | 大根のエビあんかけ | じゃが芋の鳴門煮 | 日 大根のエビあんかけ | 4 茄子のそぼろ煮 | 4 茄子のそぼろ煮 | 4 さつま芋の肉じゃが風 | 4 さつま芋の肉じゃが風 | 1 マーボー茄子 | 1 マーボー茄子 | 1 マーボー茄子 | 1 マーボー茄子 | | |
| | エネルギー 471kcal 塩分 1.7g | エネルギー 484kcal 塩分 1.8g | エネルギー 471kcal 塩分 1.7g | エネルギー 469kcal 塩分 2.3g | エネルギー 435kcal 塩分 1.4g | エネルギー 435kcal 塩分 1.4g | エネルギー 435kcal 塩分 1.4g | エネルギー 423kcal 塩分 1.3g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | | |
| 3月1日 | 牛肉とブロッコリーのクリーム煮 | 豆腐と豚肉の中華炒め | 3 肉じゃがカレー風味 | 3 チキンカツ | 3 チキンカツ | 3 豚キムチ鍋風 | 3 豚キムチ鍋風 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| 8月1日 | 大豆のオリーブ炒め | 大根の煮物洋風仕立て | 日 肉じゃがカレー風味 | 2 大根なます | 2 大根なます | 2 豚キムチ鍋風 | 2 豚キムチ鍋風 | 日 マーボー茄子 | 日 マーボー茄子 | 日 マーボー茄子 | 日 マーボー茄子 | | |
| 8月1日 | 肉じゃがカレー風味 | キャベツと鶏肉の華風炒め | 日 肉じゃがカレー風味 | 5 里芋とごんにゃくの味噌煮 | 5 里芋とごんにゃくの味噌煮 | 5 豚キムチ鍋風 | 5 豚キムチ鍋風 | 日 マーボー茄子 | 日 マーボー茄子 | 日 マーボー茄子 | 日 マーボー茄子 | | |
| 8月1日 | こんにゃくの中華和え | きくらげの酢の物 | 日 肉じゃがカレー風味 | 日 ひじきと大豆の煮物 | 日 ひじきと大豆の煮物 | 日 豚キムチ鍋風 | 日 豚キムチ鍋風 | 日 マーボー茄子 | 日 マーボー茄子 | 日 マーボー茄子 | 日 マーボー茄子 | | |
| | エネルギー 471kcal 塩分 1.9g | エネルギー 428kcal 塩分 1.8g | エネルギー 471kcal 塩分 1.9g | エネルギー 462kcal 塩分 1.5g | エネルギー 469kcal 塩分 1.9g | エネルギー 469kcal 塩分 1.9g | エネルギー 469kcal 塩分 1.9g | エネルギー 423kcal 塩分 1.3g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | | |
| 3月1日 | 水炊き風鶏鍋 | ブリの西京焼き | 3 水炊き風鶏鍋 | 3 牛肉と野菜のオイスター炒め | 3 牛肉と野菜のオイスター炒め | 3 あさりの深川煮(丼) | 3 あさりの深川煮(丼) | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| 9月1日 | ぎんぱら蓮根 | しば漬 | 日 水炊き風鶏鍋 | 2 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ | 2 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ | 2 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ | 2 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| 9月1日 | 豚肉とゴボウの生姜煮 | コーン春雨サラダ | 日 水炊き風鶏鍋 | 6 おでん風煮物 | 6 おでん風煮物 | 6 紅生姜 | 6 紅生姜 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| 9月1日 | マカロニのペペロン風 | ヘルシーチンジャオ | 日 水炊き風鶏鍋 | 日 オクラと昆布のたくあんちらし | 日 オクラと昆布のたくあんちらし | 日 紅生姜 | 日 紅生姜 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| | エネルギー 436kcal 塩分 1.8g | エネルギー 485kcal 塩分 1.9g | エネルギー 436kcal 塩分 1.8g | エネルギー 443kcal 塩分 2.0g | エネルギー 433kcal 塩分 3.8g | エネルギー 433kcal 塩分 3.8g | エネルギー 433kcal 塩分 3.8g | エネルギー 423kcal 塩分 1.3g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | | |
| 3月1日 | 豚ちり鍋風 | 蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) | 3 豚ちり鍋風 | 3 豚肉とナスの味噌炒め | 3 豚肉とナスの味噌炒め | 3 鶏肉とたけのこのバター醤油焼き | 3 鶏肉とたけのこのバター醤油焼き | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| 2月1日 | ジャガ芋のスパイス蒸し | 厚焼き玉子 | 2 ジャガ芋のスパイス蒸し | 2 キャベツとツナのレモン和え | 2 キャベツとツナのレモン和え | 2 四色なます | 2 四色なます | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| 0月1日 | 野菜の味噌炒め | 大根と椎茸の煮物 | 0 野菜の味噌炒め | 7 鶏ゴボウ | 7 鶏ゴボウ | 7 茄子と厚揚げの照り炒め | 7 茄子と厚揚げの照り炒め | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| 0月1日 | 春雨の酢の物 | オクラのおかか和え | 日 野菜の味噌炒め | 日 切干大根煮 | 日 切干大根煮 | 日 中華風もやし炒め | 日 中華風もやし炒め | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| | エネルギー 444kcal 塩分 1.8g | エネルギー 425kcal 塩分 1.8g | エネルギー 444kcal 塩分 1.8g | エネルギー 459kcal 塩分 1.7g | エネルギー 483kcal 塩分 1.9g | エネルギー 483kcal 塩分 1.9g | エネルギー 483kcal 塩分 1.9g | エネルギー 423kcal 塩分 1.3g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | | |
| 3月1日 | 赤魚の生姜煮 | 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ | 3 赤魚の生姜煮 | 3 白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) | 3 白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) | 3 豚の生姜焼き | 3 豚の生姜焼き | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| 3月1日 | 大根煮 | インゲンソテー | 3 大根煮 | 月 塩枝豆 | 月 塩枝豆 | 月 豆腐の柚子あんかけ | 月 豆腐の柚子あんかけ | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| 2月1日 | 里芋のそぼろあんかけ | 厚揚げのかか煮 | 2 里芋のそぼろあんかけ | 2 スッキーニとインゲンのソテー | 2 スッキーニとインゲンのソテー | 2 鶏と大根の味噌煮 | 2 鶏と大根の味噌煮 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| 1月1日 | ポークビーンズ | ポトフ風 | 1 ポークビーンズ | 8 じゃが芋と椎茸の煮物 | 8 じゃが芋と椎茸の煮物 | 8 ハムとキャベツのマリネ | 8 ハムとキャベツのマリネ | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| 1月1日 | ほうれん草と人参の黒オリーブ入り | マカロニサラダ | 1 ほうれん草と人参の黒オリーブ入り | 日 きんぴらごぼう | 日 きんぴらごぼう | 日 ハムとキャベツのマリネ | 日 ハムとキャベツのマリネ | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | 日 さつま芋と切昆布の煮物 | | |
| | エネルギー 454kcal 塩分 1.9g | エネルギー 511kcal 塩分 2.3g | エネルギー 454kcal 塩分 1.9g | エネルギー 449kcal 塩分 1.8g | エネルギー 451kcal 塩分 1.7g | エネルギー 451kcal 塩分 1.7g | エネルギー 451kcal 塩分 1.7g | エネルギー 423kcal 塩分 1.3g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | エネルギー 454kcal 塩分 1.5g | | |

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