

2026年3月 エンジョイランチ 献立表



スクリーン表示の印刷用紙です。 S

日付	曜日	主食	献立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
2	月	ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	ごめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
3	火	麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	ごめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな
4	水	S ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え パイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	ごめ 植物油脂	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 パイン
5	木	おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ フルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	ごめ 植物油脂 ごま 春雨	玉ねぎ もやし なら ビーマン ひらたけ 人参 白桃
6	金	S 揚げパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
9	月	ふりかけごはん	チキンナゲット カレー肉じゃが 高野豆腐煮 ビーマンサラダ みかん	380	13.3	豚肉 豆腐 鶏肉 青海苔 海苔	ごめ 植物油脂 じゃがいも ごま	いんげん 人参 みかん ビーマン コーン
10	火	五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根菜のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	ごめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根菜 ごぼう
11	水	揚げパン	チリコンカン 野菜コロッケ ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	411	15.8	豚肉 鶏肉 まぐろ 大豆	パン 植物油脂 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン ブロッコリー トマト パセリ 黄桃
12	木	ごはん	磯辺白身フライ 肉野菜炒め 豆乳がんも 小松菜のおひたし りんご	370	16.1	たら 豆腐 豚肉 青海苔	ごめ 植物油脂 ごま	キャベツ 人参 こまつな りんご
13	金	ごはん	コロッケ 青菜の中華炒め 焼売 厚揚げ煮 パイン	381	13.4	豚肉 鶏肉 厚揚げ	ごめ 植物油脂 じゃがいも	チンゲン菜 たけのこ 人参 玉ねぎ パイン
16	月	S ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	ごめ 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
17	火	海苔ごはん	ハムカツ マカロニケチャップソテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	357	12.1	海苔 鶏肉 豚肉	ごめ 植物油脂 マカロニ ご ま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃
18	水	S 揚げパン	ポークチャップ さつまいもコロッケ ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	380	17.9	豚肉 削り節	パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま	トマト しいたけ ひらたけ マッシュルー ム パセリ 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
19	木	ふりかけごはん	コーンフライ かぶそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	371	11.4	豚肉 鶏肉 削り節 海苔 青海苔	ごめ 植物油脂 じゃがいも ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン かぶ 大根菜 りんご
23	月	ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ パイン	359	17.8	鶏肉	ごめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ パイン
24	火	S 揚げパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油脂 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ビーマン ブロッコリー
25	水	海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	ごめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
26	木	焼きそば	チキンカツ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	361	12.5	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 青海苔	中華麺 植物油脂	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 れんこん なら 白桃
27	金	ふりかけごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮ひたし たけのこの煮物 みかん	396	14.6	豚肉 すり身 海苔 青海苔	ごめ 植物油脂 じゃがいも こんにゃく ごま	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
30	月	おかかごはん	野菜の肉巻き ひじきの煮物 ふかしいも わかめサラダ 黄桃	330	11.6	鶏肉 油揚げ ひじき わかめ まぐろ 削り節	ごめ 植物油脂 ごま さつまいも	人参 コーン インゲン 玉ねぎ キャベツ 黄桃
31	火	ふりかけごはん	春巻き 豚肉ときのこのマヨ炒め 花がんも いんげんのごま和え みかん	317	9.6	豚肉 豆腐 すり身 海苔 青海苔	ごめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ ねぎ マッシュルーム れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
 ※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。
 ※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含まず。
 ※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。
 ※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内
 (主なもの) 人参(鹿児島 熊本)、キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道 静岡)、じゃがいも(北海道)
 小松菜・ほうれん草(熊本)、鶏肉(ブラジル)、豚肉・牛肉(オーストラリア)、魚類(欧州、ニュージーランド、チリ)、お米(国内産)