

# 3月こんだて表

大空町女満別在宅給食サービス



まだ寒さも残っていますが体調を崩してはいませんか？  
肉類や魚介類・卵・牛乳・豆腐などをしっかりとって、  
季節の変わり目にも負けない身体をつくりましょう！

月	水	金
		2
		◆夕食 梅ご飯 玉葱と麩のみそ汁 八宝菜 ポテトサラダ きゅうりしば漬け ひなあられ
		672kcal
5	7	9
◆夕食 ご飯 じゃが芋とわかめのみそ汁 白身魚のあんかけ ふきのきんぴら ピーマンと椎茸のみそ炒め 小松菜のおかが和え	◆夕食 ご飯 なめこと葱のみそ汁 五目豆腐揚げと大根の煮つけ なすとじゃが芋の田楽 アスパラとソーセージの炒め物 ほうれん草のごま和え	◆夕食 ご飯 わかめと油揚げのみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 大根とがんもどきの煮もの 玉子と春雨の炒め物 ブロッコリーのなめ茸和え
630kcal	663kcal	680kcal
12	14	16
◆夕食 ご飯 大根のみそ汁 豚肉とじゃが芋の炒り煮 かぶのくず煮 小松菜と卵の炒め物 オクラのごま和え	◆夕食 ご飯 玉葱と生椎茸のみそ汁 たらちのチリソース かぼちゃの煮つけ 味付き肉団子 さやいんげんの辛子和え	◆夕食 ご飯 鶏ごぼうのみそ汁 カニクリームコロッケ 切干大根の炒り煮 なすのみそ炒め 白菜のおかが和え
709kcal	623kcal	651kcal
19	21	23
◆夕食 五目ご飯 しめじと葱のみそ汁 あぶたまの炊き合わせ オクラと長芋の磯辺和え きゅうりパリッく漬け	春分の日 祝日のためお休み	◆夕食 ご飯 けんちん汁 鮭の南部焼き かぼちゃといんげんの煮もの 金時豆の甘煮 なすのおろししょうが和え
538kcal		625kcal
26	28	30
◆夕食 ご飯 しめじと玉葱のみそ汁 鶏肉の照り煮 大根のくず煮 アスパラとソーセージの炒め物 さつま芋のサラダ	◆夕食 山菜おこわ なめこと三つ葉のみそ汁 吹き寄せ煮 山芋の酢の物 大根のたくあん漬け	
808kcal	515kcal	