



2026友・遊べんとう 3月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ

電話 072-812-1128

月	火	水	木	金	土
2日 502 kcal(217)塩分 2.3 g 鶏のネギ焼き たけのこの煮もの ベーコンじゃが はんぺんの梅おかかあえ	3日 (ご飯塩分1.7g) 685 kcal(353)塩分 3.0 g ちらし寿司・肉豆腐 がんもといんげんの含め煮 野菜炒め なばなのからし和え	4日 598 kcal(313)塩分 2.1 g 鶏肉のケチャップ煮 卵の花 きのこのさっと煮 もやしのごま酢和え	5日 567 kcal(282)塩分 3.7 g 豚肉と野菜の甘酢あえ カラフル野菜のきんぴら かぼちゃの甘煮 長いもとほうれん草の和え物	6日 528 kcal(243)塩分 2.2 g 串カツ 高野豆腐の野菜あんかけ 炒り卵 いんげんのごま和え	7日 566 kcal(281)塩分 3.2 g かれいの煮つけ 煮なます 小松菜とコーンのソテー きゅうりと春雨のサラダ
9日 644 kcal(359)塩分 1.9 g 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいものカレー炒め 厚揚げの甘煮 小松菜としめじの和え物	10日 573 kcal(288)塩分 2.4 g 照焼チキン 青梗菜とウインナーの炒め物 こんにやくのごまみそ煮 ひじきのサラダ	11日 542 kcal(257)塩分 2.8 g ゆで豚のごま味噌かけ 丸天と玉ねぎの煮物 れんこんのきんぴら ほうれん草のお浸し	12日 594 kcal(309)塩分 3.3 g 肉じゃが 小松菜とあげの煮びたし 水餃子 ポテトサラダ	13日 539 kcal(254)塩分 2.3 g 赤魚のみそ焼き ピーマンのオイスターソース炒め 厚揚げとじゃがいもの煮物 もやしの梅和え	14日 661 kcal(376)塩分 2.3 g 豚肉の五目野菜炒め 切り干し大根の卵とじ いんげんのソテー きゅうりとかまぼこのサラダ
16日 528 kcal(243)塩分 3.1 g 牛肉とごぼうのしぐれ煮 青梗菜の炒め煮 長いものバターしょうゆ炒め 豆サラダ	17日 525 kcal(240)塩分 2.3 g 豚肉の生姜焼き 根菜煮 ほうれん草とコーンの和え物 ブロッコリーのお浸し	18日 580 kcal(295)塩分 1.8 g 黒毛和牛メンチカツ ひじきの煮もの だし巻き卵 小松菜のおかか和え	19日 587 kcal(302)塩分 2.8 g さわらの塩焼き 切り干し大根煮 五目きんぴら かぼちゃのサラダ	20日 568 kcal(283)塩分 1.9 g 干草焼き 大根とちくわの炒め煮 いんげんとベーコンのきんぴら 野菜サラダ	21日 558 kcal(273)塩分 2.9 g 鶏肉としめじのカレー煮 高野豆腐の含め煮 にんじんとこんにやくのごまあえ マカロニサラダ
23日 578 kcal(293)塩分 2.4 g とんかつ 里芋の煮ころがし 野菜オムレツ ほうれん草ともやしのナムル	24日 554 kcal(269)塩分 3.5 g ハンバーグ 大根のみそ煮 小松菜の玉子炒め 青梗菜のごまみそ和え	25日 503 kcal(218)塩分 1.7 g あじの南蛮漬け じゃがいもの炒り煮 もやしときのこのソテー スパゲティサラダ	26日 580 kcal(295)塩分 2.6 g 鶏の唐揚げ 厚揚げといんげんの煮物 キャベツとしいたけの炒め物 大根のごま酢和え	27日 509 kcal(224)塩分 2.2 g 豚肉の中華風煮物 刻みこぶの煮物 ピーマンとにんじんの炒め物 おろし和え	28日 535 kcal(250)塩分 3.7 g すき焼き風煮 じゃがいものおかか煮 洋風きんぴら 小松菜のお浸し
30日 531 kcal(246)塩分 2.8 g 鶏肉ときのこのソテー 五目豆 野菜のカレー炒め わかめとかにかまの和え物	31日 689 kcal(404)塩分 2.4 g 天ぷら 豆腐としいたけのおかか煮 しゅうまい 白菜のおかか和え				

※食材によりメニューを変更する場合があります ※()内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです。

食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。