



栄養のバランスを重視した

手造りお弁当メニュー



2021年3月8日(月)～3月12日(金) / 3月15日(月)～19日(金)

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ライスのカロリーは340Kcalです。◆個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません。◆仕入状況によりメニュー内容を変更させていただく場合がございますのでご了承ください。◆アレルギー物質特定原材料7品目のうち卵・乳成分・小麦は毎日のお弁当に含まれます。その他の4品目につきましては各日右枠の黒字で表示しております。◆弊社製造工場ではそばを含む製品を製造しております。◆調理、盛付け過程においては、アレルギー物質の二次的混入を防ぐために細心の注意を払っておりますが、絶対的なものではありません。重篤な方、過敏な方は十分にご理解、ご留意いただきますようお願い申し上げます。

3月	☆人気メニュー!	銀ひらす照焼 スパゲティサラダホースラディッシュソース きやらぶき	切干大根煮 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
8日	華味鳥のチキンカツ 辛子付ソース	412Kcal 塩分 2.4g		
	↑ヘルシー!	かぼちゃ天ぷら 肉詰いなりと野菜煮 金平ごぼう 角切昆布佃煮	かにかま天ぷら 春雨酢の物 つくね串 キャベツ一夜漬	そば 落花生 えび かに
9日	和風弁当 さば味噌煮	398Kcal 塩分 2.9g		
	★オススメ!	いわしフライ ベーコンDe洋風玉子とじ ゴボウこんにゃく煮	野菜サラダ 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
10日	根菜ハンバーグ ホットオーロラソース	414Kcal 塩分 2.3g		
	★オススメ!	チキンの照焼生七味ソース レンコンはさみ揚ポン酢添え ウイナー入野菜炒め 千切キャベツ	筍土佐煮	そば 落花生 えび かに
11日	カンシャオシャーレン 干焼蝦仁 (えびチリソース)	404Kcal 塩分 2.5g		
	☆人気メニュー!	ホキのソテー和風タルタルソース フランクとチーズの串カツ ほうれん草の胡麻和え	五目卵の花 大根ゆず一夜漬 ドレッシング添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
12日	葱塩豚丼風	445Kcal 塩分 2.5g		

月

火

水

木

金

15日	牛肉の赤ワイン煮 チーズペンネ添え	400Kcal 塩分 2.4g	アトランティックサーモンソーレモンディルソース イカかつ 小松菜と油揚げの煮びたし 葉唐ピーマン佃煮 信州野沢菜漬 ドレッシング添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
	👍GOODバランス			
16日	若鶏治部煮 わさび添え	411Kcal 塩分 2.6g	赤魚照焼 野菜かき揚げ だし巻玉子 オクラとなめ茸の和え物 焼海苔 うずら豆煮 きゅうり一夜漬	そば 落花生 えび かに
	★オススメ!			
17日	ポークジンジャーソテー 野菜炒め添え	413Kcal 塩分 2.5g	たっぷり野菜のカポナータ グラタンコロケ 海藻サラダ 辛子キクラゲ 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
	★オススメ!			
18日	牛丼風煮と さんま塩焼	438Kcal 塩分 2.7g	チーズはんぺんフライ 山菜おろし しば漬ワカメ 白菜ゆず一夜漬 ドレッシング添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
	☆人気メニュー!			
19日	四川風麻婆豆腐	390Kcal 塩分 2.6g	チキンソテー中華風葱ソース 骨なしカレー唐揚 野菜サラダ 中華ポテト ドレッシング添え千切キャベツ	そば 落花生 えび かに

麗らかな春の陽射しが心地良い季節ですね♪



- ✓ ライスの容器にお箸や紙コップ等、ライス以外の物をお入れにならないよう、お願い致します。
- ✓ お弁当の容器は電子レンジ対応ではございません。温める際は別の皿などに移して温めて下さい。
- ✓ 個包装の調味料は使用量に個人差がございますので、表記カロリーには含まれておりません。
- ✓ 新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい。

★ピヨちゃんのおすすめメニュー

おすすめ一品目は 3/11(木)チキンの照焼生七味ソースです。ソースに使用する生七味の山椒は和歌山県産を、柚子の皮は高知県産を使用しています。生の原料だからこそ味わえる爽やかな香りと辛味が食欲をそそるソースです。チキンの照焼との相性もピッタリです♪
二品目の 3/17(水)たっぷり野菜のカポナータはイタリア南部シチリア島発祥の料理です。フランス料理のラタトゥイユと似ていますが、ピネガーと砂糖を加えて作るので甘酸っぱい味わいが特徴です。地方によって様々なレシピが存在しますが今回は「茄子のカポナータ」をお届けします。野菜がたっぷり摂れるおすすめメニューです！ぜひお召し上がり下さい♪

