

# 3月 ファミリアキッズ お弁当献立

※ご利用予約/キャンセルは前日17:00までに  
必ずご連絡をお願いいたします。

※恐れ入りますが、アレルギーをお持ちのお子様・未喫食  
の食材があるお子様はお弁当の持参をお願いしております。

※予告なしにおかすの内容が変更になる場合がございます。  
あらかじめご了承ください。



	昼食	夕食
1 (土)	<b>ぶりの揚げ煮</b> 付) チンゲン菜のお浸し ミートボール(オニオンソース) 肉入り野菜炒め ささがききんぴらごぼう 胡瓜の生姜漬け ごはん	<b>牛肉と野菜のオイスターソース</b> 玉子焼(ミルクフィッシュ仕立て) ラタトゥイユ 黒豆 ザーサイ炒め ごはん
2 (日)	<b>麻婆豆腐</b> ささげの胡麻和え あおさ入り玉子焼き 野菜のマリネ 豚ちりめん ごはん	<b>若鶏から揚げ</b> 付) ベベロンチーノ 難谷大学生が考えたお昼呑むおからサラダ フロッキーのカニカマあんかけ 若布と干し海老の当座煮 桜でんぶ ごはん

	昼食	夕食
3 (月)	<b>さわらみりん焼き</b> 付) 味付いんげん 菜の花のきりしめ キャベツとたまご揚げの中巻煮 花斗六豆 大根としその実の漬物 ごはん	<b>豚肉と野菜のガーリック風味</b> さつまいもの甘煮 チンゲン菜とトマトソース チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮 ごはん
4 (火)	<b>メンチカツ</b> ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ ツナとほうれん草の和え物 赤ずいきの酢の物 ごはん	<b>にしん甘辛煮</b> 付) 人参煮 おかず豆 大根サラダ いんげんのピーナッツ和え 胡瓜漬け ごはん
5 (水)	<b>あじ西京焼き</b> 付) 花椰かまぼこ マカロニと果物のサラダ 野菜と木耳の彩り炒め うずら豆 広島菜漬け ごはん	<b>鶏肉と茄子の黒酢あん</b> 豆乳入りしっとり卵の花 厚焼き玉子(関東風) おからのおかか和え 赤しそ大根 ごはん
6 (木)	<b>豚肉の葱塩ソース</b> カリフラワーとウィンナーの煮物 ささみフライ(輸入) 高菜ナムル 鶏むねつくね ごはん	<b>銀ひらす照焼き</b> 付) 花形人参 ささげのお浸し 高野豆腐の含め煮 小豆煮 白菜漬け ごはん
7 (金)	<b>いわし山椒煮</b> 付) 人参煮 しらす煮 ささがきごぼうと胡麻揚げの金平 小松菜のお浸し ふき味噌きゅうり(角一味噌) ごはん	<b>厚揚げの塩そばあん</b> 豆ひじき 鶏肉と春雨の中巻煮 大根とルッコラのサラダ あみ佃煮 ごはん
8 (土)	<b>若鶏の照焼き</b> 付) キャベツと人参の炒め じゃが芋とおからのサラダ 出汁巻玉子 おからの胡麻和え 紅大根 ごはん	<b>★ふしめんたいコロッケ</b> ミートボール(柚子おろし) 鶏のお肉の旨煮 ほうれん草お浸し 塩入りとうもろこし ごはん
9 (日)	<b>ホッケ塩焼き</b> 付) 味付いんげん 平糲ピザ(大豆ミート入り) 鶏さつま揚げ わかさびおひたし 胡瓜の生姜漬け ごはん	<b>豚肉と蓮根のコチジャンソース</b> 鶏肉入りチンゲン菜 キャベツの洋風煮 五目厚焼き玉子 大根としその実の漬物 ごはん

	昼食	夕食
10 (月)	<b>ふんわり豆腐ハンバーグ</b> 付) ポリタン お豆と具の煮物 花野菜のポトフ 人参しりしり ザーサイ炒め ごはん	<b>さば味噌煮</b> 付) 花形人参 卵干し大根煮 豆腐と野菜のそぼろあん 鶏肉と野菜の旨煮 広島菜漬け ごはん
11 (火)	<b>めばる白醤油風味焼き</b> 付) れんこんの甘酢漬け マカロニサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 野菜菜入り大根の漬物 ごはん	<b>鶏肉としろ菜の旨煮</b> 干し海老入り卵の花 ポテトとウィンナー キャベツのマリネ 本鶏生煮 ごはん
12 (水)	<b>鶏ごぼうフライ</b> 小松菜の和え物 ラタトゥイユ ツナマヨコーン ★おかか佃煮 ごはん	<b>さわら塩焼き</b> 付) 味付いんげん ひじき煮 春雨と野菜のそぼろ炒め ★青筋黒豆長芋と胡瓜の和え物 鶏むねつくね ごはん
13 (木)	<b>肉じゃが</b> 蓮根そぼろ 厚焼き玉子(関東風) 大豆ちりめん 胡瓜漬け ごはん	<b>デミグラスソースハンバーグ</b> 付) ベベロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し 大根サラダ 鶏肉と野菜の旨煮 合鴨スモーク 赤ずいきの酢の物 ごはん
14 (金)	<b>鶏肉とインゲンのオイスターソース</b> 豆乳入りしっとり卵の花 フロッキーのカニカマあんかけ おからのおかか和え 切り昆布煮 ごはん	<b>自身フライ(タルタルソース)</b> パンキンサラダ ロールキャベツ 枝豆とコーンの洋風煮 鶏菜ちりめん ごはん
15 (土)	<b>にしんみぞれ煮</b> 付) 人参煮 ゆず入り和風バスダ 五目揚げ豆腐 胡瓜とツナの酢の物 白菜漬け ごはん	<b>麻婆茄子(角一味噌)</b> 付) 人参煮 おかず豆 大根のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え 広島菜漬け ごはん
16 (日)	<b>つくね(くわい入り)</b> 付) 花形人参 たらこポテトサラダ 野菜とウィンナーの炒め物 小松菜とちくわの煮浸し 豚肉のしくれ煮 ごはん	<b>いわし紀州煮</b> 付) 花形人参 おかず豆 大根のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え 広島菜漬け ごはん

	昼食	夕食
17 (月)	<b>気仙沼産マグロカツ</b> ささげのお浸し 畑のお肉の旨煮 一口煎り焼きチキン しば漬け ごはん	<b>若鶏の塩焼き</b> 付) キャベツと人参の炒め マカロニと果物のサラダ ささがきごぼうと厚揚げの金平 花斗六豆 野菜菜入り大根の漬物 ごはん
18 (火)	<b>豚肉のトマトソース</b> ほうれん草コンソメ 鶏肉と春雨の中巻煮 おからのとろろのお浸し あみ佃煮 ごはん	<b>あじみりん焼き</b> 付) 味付いんげん ★久米産紅芋のうむくじボール ささがきごぼうと厚揚げの金平 わかさびおひたし 塩入りとうもろこし ごはん
19 (水)	<b>白糸だらの照焼き</b> 付) 花形人参 たまご 鶏肉入り玉子とじ 小豆煮 胡瓜漬け ごはん	<b>和風おろしソースハンバーグ</b> 付) ベベロンチーノ ポテトサラダ 豆腐干と野菜の中巻煮 ささがききんぴらごぼう 切り昆布煮 ごはん
20 (木祝)	<b>鶏肉の二色巻き</b> 豆ひじき 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのマリネ おから生煮 ごはん	<b>いかフライ</b> ★スタランブルエッグ(人参) 野菜と木耳の彩り炒め ツナとほうれん草の和え物 紅大根 ごはん
21 (金)	<b>マスの塩焼き</b> 付) れんこんの甘酢漬け さつまいもの甘煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け ごはん	<b>豚肉とがんもの含め煮</b> 小松菜の和え物 さつまいもの甘煮 大豆とたまご 肉味噌(角一味噌) ごはん
22 (土)	<b>チキンと野菜のガーリック風味</b> 豆サラダ キャベツの洋風煮 ほうれん草のこま和え 大根としその実の漬物 ごはん	<b>メバル煮付け</b> 付) 味付いんげん パンキンサラダ 白菜と青葉のそぼろあんかけ 人参しりしり 胡瓜の生姜漬け ごはん
23 (日)	<b>カツオ竜田揚げ(甘酢あん)</b> 切干大根煮 チンゲン菜とトマトソース 枝豆とコーンの洋風煮 ★徳門煎り切りわかめ煮 ごはん	<b>炭火焼き鳥</b> 平糲ピザ(大豆ミート入り) キャベツとさつま揚げの中巻煮 高菜ナムル ザーサイ炒め ごはん

	昼食	夕食
24 (月)	<b>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</b> 野菜しんじょう 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 鶏むねつくね ごはん	<b>梅香る春の訪れ彩り弁当</b> ★ご馳走の日★ 内容はP.9-10をご覧ください
25 (火)	<b>さば塩焼</b> 付) 花形人参 焼きそば ささがきごぼうと厚揚げの金平 いんげんのピーナッツ和え しば漬け ごはん	<b>ゴーヤチャンプル</b> 付) 味付いんげん(オニオンソース) 花野菜のポトフ ツナマヨコーン 野菜菜入り大根の漬物 ごはん
26 (水)	<b>茄子と大豆ミートのカレー風味</b> 干し海老入り卵の花 大根サラダ ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬け ごはん	<b>牛すき焼き風コロッケ</b> ささげの胡麻和え がんもどきの煮物 鶏レバー煮 塩入りとうもろこし ごはん
27 (木)	<b>いわしかつお節煮</b> 付) 人参煮 ふきと油揚げの佃煮煮 鶏さつま揚げ 小豆煮 赤しそ大根 ごはん	<b>豚肉の生姜風味</b> お豆と具の煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め 小松菜のお浸し 胡瓜漬け ごはん
28 (金)	<b>トマトソースハンバーグ</b> 付) ベベロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し ポテトとウィンナー ごぼうサラダ 桜でんぶ ごはん	<b>ぶり照焼</b> 付) 華かまぼこ 蓮根そぼろ 鶏肉入り玉子とじ おからの胡麻和え 切り昆布煮 ごはん
29 (土)	<b>★シラフライ</b> ひじき煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ささがきごぼう 高菜ナムル 赤ずいきの酢の物 ごはん	<b>鶏肉ねぎ塩ダレ</b> マカロニサラダ ラタトゥイユ 花斗六豆 広島菜漬け ごはん
30 (日)	<b>豚ロース焼き</b> 付) 人参煮 パンキンサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん 人参しりしり あみ佃煮 鶏むねつくね ごはん	<b>スケウダラ煮付け</b> 付) 人参煮 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜とちくわの煮浸し 鶏むねつくね ごはん
31 (月)	<b>あじ塩焼き</b> 付) 味付いんげん しらす煮 野菜と木耳の彩り炒め ツナとほうれん草の和え物(角一味噌) 野菜菜入り大根の漬物 ごはん	<b>ブレンオムレツ(ミートソース)</b> 付) 花形人参 カリフラワーとウィンナーの煮物 大葉入り豆腐団子 ほうれん草のごま和え 白菜漬け ごはん