

令和8年



3月

# 献立カレンダー

国産米を

使用しています

栄養成分表記はおかずのみの成分値です。  
ご飯は、100gあたり168kcalです。



豚とさつまいの甘辛煮

エネルギー391kcal / タンパク質17g / 脂質15.4g



フィッシュフライ梅ソース

エネルギー292kcal / タンパク質8.9g / 脂質12.7g



ハンバーグきのこあんかけ

エネルギー268kcal / タンパク質11.8g / 脂質10.9g



豚と大根の生姜煮

エネルギー207kcal / タンパク質10.1g / 脂質6.6g



オムレツカレーソース

エネルギー331kcal / タンパク質14.9g / 脂質19.2g



味噌カツ

エネルギー360kcal / タンパク質12.7g / 脂質18g



白身フライ

エネルギー301kcal / タンパク質11.8g / 脂質19.1g



鶏と野菜の甘酢あん

エネルギー401kcal / タンパク質10g / 脂質19.1g



牛肉コロッケ

エネルギー316kcal / タンパク質8.5g / 脂質13.5g



鰯の南蛮漬け

エネルギー269kcal / タンパク質12.7g / 脂質11g



14

-土-



豚と野菜の生姜炒め

エネルギー334kcal / タンパク質14.3g / 脂質21g



いわし天ぷら

エネルギー224kcal / タンパク質13.5g / 脂質11.2g



コチュジャン唐揚げ

エネルギー452kcal / タンパク質15.1g / 脂質24.9g

## 食中毒防止のご協力とお願い

笑顔と健康をお届けします。おいしい、楽しい、うれしい健康メニュー

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 直射日光の当たる場所、極端に温度の高い場所、湿度の多い場所へは置かないで下さい。
- 陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。
- 材料入手の関係上、献立を多少変更する場合がございますのでご了承ください。

- 食数の変更は午前8時30分で打ち切らせていただきます。尚、ご連絡は間違い防止の為FAXでお願いします。

- お弁当の種類により、写真とは内容が異なる場合がございます。

「安心」「安全」「健康」をテーマにお弁当の販売と  
製造を中心とした総合食卓提案企業を目指します。

給食配達  
サービス

介護食在宅  
配食サービス

食堂給食  
業務委託サービス



株式会社 米吾 出雲事業所

出雲市小境町1700-30

TEL.0853-67-9739 FAX.0853-69-1585