

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。



19  
-木-

20  
-金-



21  
-土-



23  
-月-



回鍋肉

エネルギー246kcal / タンパク質14.7g / 脂質13.1g

24  
-火-



アジフライ

エネルギー309kcal / タンパク質10.6g / 脂質18.2g

カレールコフライ

エネルギー262kcal / タンパク質7.1g / 脂質10.6g



25  
-水-

26  
-木-



すき焼き風煮

エネルギー348kcal / タンパク質11.9g / 脂質14.9g

27  
-金-



ハンバーグデミソース

エネルギー288kcal / タンパク質14.2g / 脂質16.1g

28  
-土-



30  
-月-



チーズメンチカツ

エネルギー260kcal / タンパク質7.6g / 脂質15.2g



31  
-火-

今月の  
主な行事

- ・ひな祭り(3日)
- ・春分の日(20日)
- ・サバの日(8日)
- ・ホワイトデー(14日)



いわし蒲焼

エネルギー261kcal / タンパク質9.8g / 脂質11.7g

## 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