

2026 年 3 月 弁当 献立表

(有)かたおか



甘くて栄養満点！旬の『春キャベツ』

春キャベツは、紫外線が強まるこの時期にうれしいビタミンCが豊富。

ビタミンCは肌や血管、骨、筋肉などを丈夫に保つコラーゲンの合成に欠かせない栄養素で、白血球を活性化させて免疫力を高め、ストレスに強い身体をつくる働きもあります。

ビタミンCは水溶性なので、長時間水にさらすのはNG。

酸化が進むので、切った後はなるべく早く食べるのがおすすめです。

煮込み料理の場合は、スープにビタミンが解けだしてしまうのでスープも残さずにいただきます。

ほかにも利尿、むくみ予防、血圧降下作用のあるカリウムや、抗酸化作用が高くアンチエイジング効果もあるカロテン類も多く含まれています。

栄養たっぷりの春キャベツで、季節の変わり目を元気に乗り切りましょう。



日	オリジナルメニュー					
1 月	胡麻しゃぶ風	煮物	ソテー	和え物	258kcal	3.0g
2 火	明太マヨとり天	煮物	スパゲティ	和え物	289kcal	3.2g
3 水	キャベツメンチカツ	炒め煮	酢の物	和え物	328kcal	3.2g
4 木	フライドチキン	カレー	煮物	サラダ	348kcal	3.8g
5 金	豚肉の辛味噌焼き	焼きそば	炒め物	サラダ	280kcal	2.9g
6 土	オリジナルメニュー					
7 日	オリジナルメニュー					
8 月	ひれかつ	煮物	ソテー	サラダ	315kcal	2.6g
9 火	ハンバーグ シャリアピンソース	コンソメ煮	サラダ	和え物	334kcal	2.8g
10 水	焼き肉	炒め煮	サラダ	和え物	402kcal	2.8g
11 木	炊き込みごはん	魚のフライ	炒め物	和え物	269kcal	3.4g
12 金	鶏の唐揚げ	炒め煮	ソテー	サラダ	359kcal	3.0g
13 土	オリジナルメニュー					
14 日	オリジナルメニュー					
15 月	豚キムチ	煮物	サラダ	和え物	278kcal	3.4g
16 火	サバの味噌煮風	煮物	スパゲティ	ソテー	322kcal	3.6g
17 水	ハムカツ	煮物	サラダ	ソテー	357kcal	3.2g
18 木	とり天 おろしダレ	旨煮	和え物	炒め煮	197kcal	3.5g
19 金	オリジナルメニュー					
20 土	オリジナルメニュー					
21 日	オリジナルメニュー					
22 月	和風にんにくチキン	炒め煮	サラダ	ソテー	306kcal	3.2g
23 火	炊き込みごはん	えびかつ	炒め煮	サラダ	301kcal	2.5g
24 水	のり風味唐揚げ	麻婆豆腐	酢の物	煮浸し	298kcal	3.6g
25 木	味噌かつ	炒め煮	サラダ	和え物	358kcal	2.6g
26 金	ブルコギ風	サバの竜田揚げ	煮物	和え物	324kcal	2.9g
27 土	オリジナルメニュー					
28 日	オリジナルメニュー					
29 月	ハンバーグ マスタードソース	煮物	ソテー	和え物	298kcal	2.9g
30 火	チーズ入りコロッケ	キーマカレー	サラダ	炒め物	326kcal	2.4g

※ 栄養表示は副食のみです。(参考：ご飯1人分、約230g相当の栄養価は359kcalです。)

※ お好みで使用される調味料、香辛料などの栄養価は含みません。

※ 仕入れの都合上、変更になることがあります。予めご了承ください。

カレーの日