



追加の場合 マル〇印をつけてください

キャンセルの場合 パツX印をつけてください

メイン変更の場合 希望の料理にマル〇印をつけてください

※ご記入後、配達員にお渡しください

今月のメイン変更は
魚
天津卵
コロツケです。
変更の際は、各日付に〇印をつけてください。

認知症を遠ざける食材に
マークをつけています。脳の活性化や抗酸化作用により、若さを保つことができると言われています

1日(土)
ごはん
鶏の梅しそ照焼き
野菜炒め
大豆とブロッコリーのツナマヨサラダ
ぶどう
椎茸の味噌汁
メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕
エネルギー 616kcal

2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
<p>ごはん 厚揚げと鶏肉の炊き合わせ 白菜とマロニーの炒め物 ほうれん草とイカの酢味噌和え フルーツミックス 玉子の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 546kcal</p>	<p>五目ごはん 豚すき煮 目玉焼きフライ たまねぎとツナのサラダ ひながし きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 599kcal</p>	<p>ごはん 海鮮フライ ポトフ 中華くらげの和え物 大学芋 きぬさやの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 586kcal</p>	<p>ごはん すきやき(牛) きのこ高野豆腐の炒め煮 山菜生姜和え 黄桃スライス ごぼうの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 526kcal</p>	<p>ごはん 豚肉のハヤシソース 三角揚げの和風タルタルソース添え なめ茸野菜和え まんじゅう じゃが芋のコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 613kcal</p>	<p>ごはん サーモンタルタルカツ 小松菜とエビの炒り煮 春雨サラダ フルーツゼリー 油揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 610kcal</p>	<p>ごはん さばのみぞれ煮 五目巾着の煮付け 大根柚子風味和え オレンジ ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 544kcal</p>	
<p>9日(日)</p> <p>ごはん 筑前煮(鶏) 肉詰めピーマンフライ イカと野菜のサラダ 水まんじゅう 青菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 623kcal</p>	<p>10日(月)</p> <p>ごはん 牛肉と大根の煮物 椎茸海老詰めフライ マロニーの五目和え ベルギーワッフル 高野豆腐の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 612kcal</p>	<p>11日(火)</p> <p>ごはん 小松菜と豚肉の卵炒め 茄子の炒め物 塩だれこんにやくサラダ ポールドーナツ じゃが芋の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 608kcal</p>	<p>12日(水)</p> <p>ごはん 肉じゃが(牛) 麻婆春雨 ひじき煮 ようかん 吉野汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 598kcal</p>	<p>13日(木)</p> <p>ごはん 豚肉のカレーマヨ炒め 千草玉子とじ 南瓜とマカロニのサラダ パンケーキ 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 606kcal</p>	<p>14日(金)</p> <p>ごはん 牛肉と野菜のオイスターソース風味 カニコロツケ ほうれん草のツナサラダ ブチシュー きのこの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 639kcal</p>	<p>15日(土)</p> <p>ごはん つくね大葉巻きハンバーグ ちくわの磯辺揚げ タラモサラダ(じゃが芋とたらこ) みかん 人参のコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 640kcal</p>	
<p>16日(日)</p> <p>ごはん 白身魚唐揚げ黒酢ソース 和風きのこスパゲティ キムチもやしとごま昆布和え よもぎ大福 ほうれん草の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 534kcal</p>	<p>17日(月)</p> <p>ごはん 豚玉とじ 三種の根菜天の煮付け チキンときゅうりのサラダ マンゴープリン 吉野汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 585kcal</p>	<p>18日(火)</p> <p>ごはん 国産鶏の梅しそチキンカツ 白菜とちくわの煮びたし 春菊とごぼうの甘辛和え ぶどう 大根の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 555kcal</p>	<p>19日(水)</p> <p>ごはん 三重県伊勢名物鶏のから揚げ玉子とじ 青梗菜ときこの炒り煮 ザーサイとネギのサラダ フルーツミックス オクラの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 610kcal</p>	<p>20日(木)</p> <p>ごはん 赤魚の煮付け 焼きビーフン 豚しゃぶサラダ 杏仁豆腐 とろろ昆布の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 551kcal</p>	<p>21日(金)</p> <p>ごはん 山形名物芋煮(牛) いわし大葉巻き肉フライ 小松菜胡麻和え 大学芋 高野豆腐の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 601kcal</p>	<p>22日(土)</p> <p>ごはん 鶏のマスタード焼き トマトソースオムレツ キャベツと春菊のピーナツ和え 黄桃スライス 小松菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 611kcal</p>	
<p>23日(日)</p> <p>ごはん かに玉 とうもろこしの香ばし揚げ 春雨梅サラダ まんじゅう ハムのコンソメスープ メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 652kcal</p>	<p>24日(月)</p> <p>ごはん 魚と野菜の天ぷら 大根のバター醤油炒め キャベツと小海老のサラダ フルーツゼリー つみれの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 607kcal</p>	<p>25日(火)</p> <p>ごはん かしわ南蛮(鶏とねぎの煮込み) モロッコいんげんと卵のゴマ和え おくらとみょうがの生姜醤油和え オレンジ 小松菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 544kcal</p>	<p>26日(水)</p> <p>ごはん ハンバーグたまねぎソース(鶏) シューマイ 春雨サラダ さくらもち 麩の吸物 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 598kcal</p>	<p>27日(木)</p> <p>ごはん(ふりかけ) 豚肉の梅蒸し 切り昆布の炒め煮 ほうれん草とエビのサラダ ベルギーワッフル 白菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 613kcal</p>	<p>28日(金)</p> <p>ごはん 豚肉八宝菜 海鮮ボールの煮物 たたき茎めかぶと野菜の和え ポールドーナツ 油揚げの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 587kcal</p>	<p>29日(土)</p> <p>ごはん 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 千草焼き ブロッコリーとカリフラワーの明太ソース ようかん オクラの味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 575kcal</p>	
<p>30日(日)</p> <p>ごはん マーボー茄子(豚) 大根の鶏煮 山菜とちくわの辛子和え 和のパンケーキ 吉野汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 543kcal</p>	<p>31日(月)</p> <p>ごはん 鶏肉の山菜あんかけ きのこスパゲティ 白和え ブチシュー 青菜の味噌汁 メイン変更→〔魚・天津卵・コロツケ〕 エネルギー 610kcal</p>	<p>減塩食は 味噌汁無しです。 1食あたり 塩分2.3g で提供しています。</p>					<p>ご意見等ございましたら、ご記入の上配達員へお渡しください</p> <p>～骨取り魚について～ 仕入先より骨取り魚を納品しておりますが、ごくまれに取り残しがある場合がございます。細心の注意を払っておりますが何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。</p>

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。
 ※食材の発注等の都合により、配達取り消し・追加等の変更は、前日の午後3時までにお断りください。(当日の取り消しは有料になります)
 ※お届けしております昼食は、午後2時までにお召し上がり下さい。食中毒の原因になりますので残ったお食事は必ず処分してください。

刻み食・ムース食・ミキサー食では、調理工程の都合上、食材を変更することもあります。

ホームページはこちら

令和7年3月

〔夕食〕

お名前

港・豊・千・中・台・江戸・葛・江東 (機みやご食品)

電話03-3619-3612 FAX03-3617-3810

No. コース

減塩食は 味噌汁無しです。 1食あたり 塩分2.3g で提供しています。

追加の場合 マルO印をつけてください
キャンセルの場合 パツX印をつけてください
メイン変更の場合 希望の料理にマルO印をつけてください

今月のメイン変更は 魚 天津卵 コロッケです。 変更の際は、各日付にO印をつけてください。



1日(土) ごはん 豚薄切り肉の酢豚風 ひじきの煮物 レタスサラダ 水まんじゅう じゃが芋の味噌汁 メイン変更→[魚・天津卵・コロッケ] 1食あたり 650kcal

Table with 7 columns (days) and 4 rows (meals). Each cell contains a meal name, ingredients, and main change options. Includes a 'ご当地' (local) label for some items.

認知症を遠ざける食材に マークをつけています。脳の活性化や抗酸化作用により、若さを保つことができると言われています

ご意見等ございましたら、ご記入の上配達員へお返しくだ... 刻み食・ムース食・ミキサー食では、調理工程の都合上 食材を変更することもございます。

※献立は、食材の仕入れ状況により、お断り無く変更することもありますのでご了承ください。 1食あたり標準栄養量 / エネルギー600kcal 糖質85.0g タンパク質25.0g 塩分3.5g以下

*前日の夕食と一緒に届けます(要申込)

2025

3月朝食献立表

氏名



朝食のキャンセル・申込締切は
お届日2日前、午後3時

埼玉県立中央高等学校

日	月	火	水	木	金	土
						01 チョコチップメ ロンデニッシュ・ ハムマヨデニッ シュ
						ポテトサラダ
						ワンポット緑茶
02	03	04	05	06	07	08
ミニクロワッサ ン(仔ｺﾞｼﾞﾝｸﾞﾏﾑ・ ｶﾞﾘﾝ)	マーラーカオ(中 華蒸しパン)	十勝バターブレッ ド、つぶあんデニッ シュ	もちパンチョコ チップ・シュ ガーロール	ふんわりブール パン	ロイヤルブレッ ドサンドイッチ (仔ｺﾞｼﾞﾝｸﾞﾏﾑ)	シュガートースト レーズンシュガ ートースト
トマト	バナナ	マカロニサラダ	QBチーズ、ウイ ンナ	野菜サラダ	ツナマヨ	ポテトサラダ
わかめスープ	ワンポットウー ロン茶	ワンポットジャ スミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウー ロン茶
09	10	11	12	13	14	15
りんごデニッシュ・ チーズロール	クロワッサン(ﾋﾞｰｸ ｸﾞﾀ)たまごぼん	メロンパン	ルヴァンバター ロール・レーズ ンロールマーガ リン入り	チーズ蒸しパン	ルヴァンたまご ロールツナロー ル	お手軽ホット ロール(ﾋﾞｰﾅ ｯﾀﾞﾀﾞ)
QBチーズ、ウイ ンナ	トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ	野菜サラダ	玉子サラダ
ワンポットジャ スミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウー ロン茶	ワンポットジャ スミン茶	コーンスープ
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
チョコチップメ ロンデニッシュ・ ハムマヨデニッ シュ	ミニクロワッサ ン(仔ｺﾞｼﾞﾝｸﾞﾏﾑ・ ｶﾞﾘﾝ)	マーラーカオ(中 華蒸しパン)	十勝バターブレッ ド、つぶあんデニッ シュ	もちパンチョコ チップ・シュガー ロール	ふんわりブール パン	ロイヤルブレッ ドサンドイッチ (仔ｺﾞｼﾞﾝｸﾞﾏﾑ)
ポテトサラダ	トマト	バナナ	マカロニサラダ	QBチーズ、ウイ ンナ	野菜サラダ	ツナマヨ
ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウー ロン茶	ワンポットジャ スミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ
23	24	25	26	27	28	29
シュガートース トレーズンシュ ガートースト	りんごデニッ シュ・チーズ ロール	クロワッサン (ﾋﾞｰｸｸﾞﾀ)たま ごぼん	メロンパン	ルヴァンバター ロール・レーズ ンロールマーガ リン入り	チーズ蒸しパン	ルヴァンたまご ロールツナロー ル
ポテトサラダ	QBチーズ、ウイ ンナ	トマト	マカロニサラダ	玉子サラダ	バナナ	野菜サラダ
ワンポットウー ロン茶	ワンポットジャ スミン茶	コーンスープ	ワンポット緑茶	わかめスープ	ワンポットウー ロン茶	ワンポットジャ スミン茶
30	31	<p>※ご注文は、召し上がる日ではなく「お届け日」お伝えくだ さい。</p> <p>食べたい時だけの申込可。お届け希望日に○をつけ配達員にお伝えください カレンダー表記の日付 がお届け日になりますのでご注意ください</p> <p>献立は仕入れ状況によりお断りなく変更することもありますのでご了承ください。 みやこ食品03-3619-3612</p>				
お手軽ホット ロール(ﾋﾞｰﾅ ｯﾀﾞﾀﾞ)	チョコチップメ ロンデニッシュ・ ハムマヨデニッ シュ					
玉子サラダ	ポテトサラダ					
コーンスープ	ワンポット緑茶					