

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。



2月
豚とさつまいもの甘辛煮
エネルギー391kcal / タンパク質17g / 脂質15.4g



3火
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



4水
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



5木
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



6金
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



7土



9月
味噌カツ
エネルギー360kcal / タンパク質12.7g / 脂質18g



10火
白身フライ
エネルギー301kcal / タンパク質11.8g / 脂質19.1g



11水
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



12木
牛肉コロッケ
エネルギー316kcal / タンパク質8.5g / 脂質13.5g



13金
鱈の南蛮漬け
エネルギー269kcal / タンパク質12.7g / 脂質11g



14土



16月
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



17火
いわし天ぷら
エネルギー224kcal / タンパク質13.5g / 脂質11.2g



18水
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。
- 夏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9時10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。

“食”でつながる。私たちは大惣です。

「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

スマイルランチ美作

岡山県美作市中山1402-1

TEL.0868-72-6161 FAX.0868-72-6171

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-



カレールーフライ

エネルギー262kcal / タンパク質7.1g / 脂質10.6g

20
-金-



春分の日

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

25
-水-



オムレツホワイトソース

エネルギー348kcal / タンパク質11.9g / 脂質14.9g

26
-木-



すき焼き風煮

エネルギー224kcal / タンパク質11.7g / 脂質8.9g

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-



いわし蒲焼

エネルギー261kcal / タンパク質9.8g / 脂質11.7g

今月の 主な行事

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



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9時10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。

“食”でつながる。私たちは大惣です。

「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



スマイルランチ美作

岡山県美作市中山1402-1

TEL.0868-72-6161 FAX.0868-72-6171