

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-
豚とさつま芋の甘辛煮
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-
お楽しみメニュー



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-
お楽しみメニュー



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。
- 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



スマイルランチ岡山

岡山県岡山市南区西市429-3

TEL.086-241-0579 FAX.086-241-0846

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-



お楽しみ メニュー

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-



お楽しみ メニュー

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



スマイルランチ岡山

岡山県岡山市南区西市429-3

TEL.086-241-0579 FAX.086-241-0846