

3月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯を含んだ値です～

ライオンデリはこころのこもった手作りの健康的なお弁当をお届けします！

●原材料

- ・おかずは100%国内加工ですので、安心・安全です。
- ・野菜の85%以上は国内産の野菜を使用しています。
- ・お米は伊賀米こしひかりを使用しています。

●ご注意

- ・献立は仕入れの状況により、一部変更になる場合がございます。
- ・アレルギーをお持ちの方は、配達員までご相談ください。
- ・アレルギー同一ライオンの製造ですので、対応できない場合がございます。



1	金	ハニーチキンソテー 大豆と人参のあつさり煮 野菜の三杯酢 じゃが芋のそぼろあん 菜の花のこま味噌和え エネルギー 501kcal 塩分 1.4g	11	月	隣の照焼 キヤベツの酢漬け さつま芋と切干大根の煮物 謎の野菜あんかけ ひじき煮 エネルギー 516kcal 塩分 1.6g	
4	月	アジのカレー焼 人参煮 大根とひじきの煮物 菜の花とペーコンのバス多 キヤベツの漬物 柚子風味 エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	12	火	隣のカレー照煮込み オクラのペーコンソテー じゃが芋とコーンのコンソメ味 マカロニとツナの和風炒め ふきのきんぴら エネルギー 518kcal 塩分 1.9g	
5	火	カリフラワーのピクルス 謎と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	卒業式			
6	水	アジのこま焼 菜の花と鶏米玉子のおひたし 大根の甘酢漬け 大豆とキヤベツのコンソメ煮 人参のきんぴら エネルギー 528kcal 塩分 1.8g	14	木	アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴら マカロニのコーンクリーム煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	
7	木	ハムカツ キヤベツソテー オクラのおかか和え 梅風味 小松菜の柚子和え エネルギー 541kcal 塩分 1.9g	15	金	隣の子の中春炒め 若芽と春雨のサラダ 若根菜と大豆の洋風煮 竹輪の辛子炒め エネルギー 557kcal 塩分 1.9g	
8	金	赤魚の花 菜の花 金時豆炒め 菜羹一夜 エネルギー 479kcal 塩分 1.5g	22	金	隣肉のマーレード煮 ミツクサソテー 米揚げときのこのおろし煮 厚揚げ一夜漬 エネルギー 521kcal 塩分 1.4g	
19	火	ホエイコーロ 鶏ミンチと小松菜の煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め 切干大根としらすの煮物 エネルギー 532kcal 塩分 1.8g	20	水	春分の日	
21	木	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん キヤベツの土佐煮 人参とぜんまいのナムル 豚バラと春雨のニラ玉炒め 菜の花ときのこの和え物 エネルギー 523kcal 塩分 2.1g	21	木		

三重県名張市美旗町中2-279

TEL : 0595-66-0707

FAX : 050 - 6868 - 4136