

3月 献立表

まいにち七菜

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立です。
※夕食・翌昼食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

夕食・翌昼食セット
夕食用 まいにち七菜



今月の記念日献立

2月26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	3月1日(金)	2日(土)	3日(日)
主菜 気仙沼産マグロカツ ・高野豆腐の含め煮 ・茄子の南蛮漬け ・蓮根きんぴら ・大根とツナのサラダ ・ほうれん草の黒ごま和え ・漬物	主菜 肉野菜炒め ・味どらくの里の根菜煮 ・炒り豆腐 ・ブロッコリーの生姜炒め ・水菜ともやしのサラダ ・わかめの酢の物 ・漬物	主菜 メンチカツ ・さつま芋と切り昆布の煮物 ・ごぼうのそぼろ炒め ・山菜炒り煮 ・かぼちゃサラダ ・キャベツの赤しそ和え ・漬物	主菜 さばの金山寺味噌焼き ・がんもの含め煮 ・ささみとキャベツの炒め物 ・ひじきの炒り煮 ・いんげんの味噌マヨネーズ和え ・彩りなます ・漬物	主菜 鶏肉の照り焼き ・五目しんじょの炊き合わせ ・蓮根のにら炒め ・チンゲン菜の煮びたし ・ツナと胡瓜の和え物 ・タラモサラダ ・漬物	主菜 ハムカツ ・五目豆腐 ・じゃが芋とウインナーの炒め物 ・大根のごま味噌煮 ・チンゲン菜の山吹和え ・ビーンズサラダ ・漬物	主菜 豆腐野菜ハンバーグ花魁添え ・かぶと菜の花の炊き合わせ ・根菜きんぴら ・ほうれん草のソテー ・シェルマカロニサラダ ・オクラの酢の物 ・漬物
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
主菜 きこのデミグラスソースハンバーグ ・カニクリームコロッケ ・カリフラワーのコンソメ煮 ・小松菜とベーコンのソテー ・豆苗入りコールスロー ・ごぼうサラダ ・ひよこ豆のピクルス	主菜 鶏肉の山椒炒め ・厚揚げの炊き合わせ ・ブロッコリーの香り炒め ・大学芋 ・ほうれん草のおかか和え ・ひじきサラダ ・漬物	主菜 さばの揚げおろし煮 ・肉団子とかぶの炊き合わせ ・ごぼうの味噌炒め ・山菜炒り煮 ・白菜の甘酢和え ・春菊のおひたし ・漬物	主菜 豚肉の黒胡椒炒め ・筍の炊き合わせ ・じゃが芋とピーマンの炒め物 ・切干大根の炒り煮 ・小松菜のくるみ和え ・ビーンズサラダ ・漬物	主菜 ハニーマスタードチキン ・さつま芋のレーズン煮 ・豆腐の更紗あん ・菜の花の塩炒め ・大根の梅しそ和え ・ツナサラダ ・漬物	主菜 いわしの南蛮漬け ・厚揚げの辛味噌炒め ・キャベツとハムのバター蒸し ・うどの五目きんぴら ・水菜と油揚げのおひたし ・いんげんのなめ茸和え ・漬物	主菜 鶏肉のマヨネーズ焼き ・高野豆腐と椎茸の炊き合わせ ・蓮根の柚子胡椒炒め ・ぜんまいの炒め煮 ・かぼちゃサラダ ・いんげんのドレッシング和え ・漬物
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
主菜 豚肉と筍の炒め物 ・いわしつみれと根菜の煮物 ・キャベツときのこの酒蒸し ・じゃが芋の味噌バター炒め ・わかめサラダ ・わらびのおひたし ・漬物	主菜 ホキのチリソース ・小松菜と卵の中華炒め ・餃子 ・白菜の旨煮 ・チンゲン菜とぜんまいのナムル ・カリフラワーのサラダ ・ザーサイ漬け	主菜 豚肉と蓮根のピリ辛炒め ・カレーコロッケ ・大根のそぼろあん ・ひじきの炒り煮 ・水菜ともやしのサラダ ・ほうれん草のわさび和え ・漬物	主菜 牛鍋風甘辛煮 ・焼売 ・かぶの煮物 ・小松菜のきのこ炒め ・ポテトサラダ ・カリフラワーのチーズマリネ ・漬物	主菜 海鮮とセロリの炒め物 ・白菜と厚揚げの煮物 ・菜の花のソテー ・里芋の白味噌煮 ・ごぼうサラダ ・わかめの酢の物 ・漬物	主菜 豚肉の生姜炒め ・蓮根の挟み揚げ ・小町麩の卵とじ ・ほうれん草の煮びたし ・ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え ・かぼちゃサラダ ・漬物	主菜 メンチカツ ・大豆のトマト煮 ・わらびと油揚げの炒め物 ・キャベツとピーマンのじゃこ炒め ・彩りなます ・菜の花のマスタード和え ・漬物
18日(月)	19日(火)	20日(水・祝)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
主菜 メバルの味噌焼き ・チンゲン菜と卵の炒め物 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・ブロッコリーのコンソメ炒め ・シェルマカロニサラダ ・人参とささみの和え物 ・漬物	主菜 豚肉の和風炒め ・肉団子の炊き合わせ ・ツナとキャベツの炒め物 ・小松菜と小海老の煮びたし ・かぶの梅しそ和え ・タマゴサラダ ・漬物	主菜 鶏肉の照り焼き ・すり身高野巻きの含め煮 ・里芋の味噌バター煮 ・菜の花のソテー ・わらびの生姜和え ・タラモサラダ ・漬物	主菜 タラフライ ・ブロッコリーの香り炒め ・切干大根煮 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・チンゲン菜の千草和え ・キャベツと小海老のサラダ ・漬物	主菜 豚肉のキムチ炒め ・キャベツとウインナーのマヨネーズソテー ・大学芋 ・蓮根とうどのきんぴら ・小松菜のおひたし ・ひじきのごまサラダ ・漬物	主菜 油淋鶏(ユーリンチー) ・麻婆豆腐 ・ピーマンと筍のオイスターソース炒め ・チンゲン菜のクリーム煮 ・中華春雨 ・白菜の甘酢和え ・ザーサイ漬け	主菜 アジのみりん漬け焼き ・いんげんの明太子ソテー ・カリフラワーのカレー炒め ・切り昆布の炒り煮 ・豆と豆乳のサラダ ・わらびのごま酢和え ・漬物
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
主菜 豚肉とごぼうの甘辛煮 ・コーンクリームコロッケ ・かぶの蟹風味フレックあんかけ ・大豆とひじきの煮物 ・グリーンサラダ ・キャベツの梅しそ和え ・漬物	主菜 さばの煮付け ・茄子の挽肉炒め ・ピリ辛ぜんまい ・大根の五目煮 ・かぼちゃサラダ ・ほうれん草のごま和え ・漬物	主菜 メバルの葱塩焼き ・がんもの含め煮 ・ささみにんにくの芽の炒め物 ・うど入り卵の花 ・海藻サラダ ・菜の花の辛子マヨネーズ和え ・漬物	主菜 豚肉と筍の細切り炒め ・肉団子とかぶの炊き合わせ ・キャベツの卵炒め ・茄子の煎り出し ・大根のツナサラダ ・山菜のおひたし ・漬物	主菜 チキンカレー ・焼売 ・ごぼうの味噌炒め ・小松菜と油揚げの煮びたし ・カリフラワーのマリネ ・シーザーサラダ ・福神漬け	主菜 ハムカツ ・ジャーマンポテト ・野菜とベーコンの炒め物 ・いんげんの生姜煮 ・ブロッコリーのサラダ ・大根のわさび酢和え ・漬物	主菜 鶏肉の唐揚げ ・白菜と厚揚げの煮物 ・さつま芋のレーズン煮 ・キャベツとベーコンの炒め物 ・人参とチーズの和え物 ・ポテトサラダ ・漬物

3月8日(金) みつばちの日

「みつ(3)ばち(8)」と読む語呂合わせから全日本はちみつ協同組合と日本養蜂はちみつ協会が制定しました。

まいにち七菜 まいにち七菜

ハニーマスタードチキン

こだわり八菜

はちみつブチケーキ

※イラストはイメージです。

LINE

お得な情報、おすすめ献立配信!

友だち登録された方限定で

お弁当代金より

100円引きクーポンプレゼント!

※お一人様1回限り
※初回登録時にクーポンが発行されます。
※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます。
※100円引きクーポンには有効期限があります。
詳しくはクーポン画面をご確認ください。

「ベネッセのおうちごはん」で検索

ID: @ouchigohan

▼カロリー・塩分等の栄養価やアレルギーの詳細はWebの献立表でご確認ください。

<https://www.benesse-palette.co.jp>

ベネッセのおうちごはん 検索

※献立は都合により変更になる場合がございます。

【参考文献】うちの郷土料理(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html)、旬「なばな(菜の花)」「大根」「キャベツ」「かぶ」「うど」「豆苗」「わらび」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

まいにち七菜【3月】 栄養価・アレルギー

■アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。
 ■本製品の製造ラインでは、えび・かに・小麦・そば・卵・落花生を使用した製品も製造しております。■献立は都合により変更させていただく場合がございます。

2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)
気仙沼産マグロカツ 高野豆腐の含め煮 茄子の南蛮漬け 蓮根きんぴら 大根とツナのサラダ ほうれん草の黒ごま和え 漬物 エネルギー:318kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご	肉野菜炒め 味どらくの里の根菜煮 炒り豆腐 ブロッコリーの生姜炒め 水菜ともやしのサラダ わかめの酢の物 漬物 エネルギー:370kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご	メンチカツ さつま芋と切り昆布の煮物 ごぼうのそぼろ炒め 山菜炒り煮 かぼちゃサラダ キャベツの赤しそ和え 漬物 エネルギー:378kcal 塩分:2.5g 小麦・たまご・乳	さばの金山寺味噌焼き がんもの含め煮 ささみとキャベツの炒め物 ひじきの炒り煮 いんげんの味噌マヨネーズ和え 彩りなます 漬物 エネルギー:358kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	鶏肉の照り焼き 五目しんじょの炊き合わせ 蓮根のにら炒め チンゲン菜の煮びたし ツナと胡瓜の和え物 タラモサラダ 漬物 エネルギー:351kcal 塩分:2.7g 小麦・たまご・乳	ハムカツ 五目豆腐 じゃが芋とウインナーの炒め物 大根のごま味噌煮 チンゲン菜の山吹和え ビーンズサラダ 漬物 エネルギー:335kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	豆腐野菜ハンバーグ花麩添え かぶと菜の花の炊き合わせ 根菜きんぴら ほうれん草のソテー シェルマカロニサラダ オクラの酢の物 漬物 エネルギー:291kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳
3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)	3月10日(日)
きのこのデミグラスソースハンバーグ カニクリームコロッケ カリフラワーのコンソメ煮 小松菜とベーコンのソテー 豆苗入りコールスロー ごぼうサラダ ひよこ豆のピクルス エネルギー:412kcal 塩分:2.1g えび・かに・小麦・たまご・乳	鶏肉の山椒炒め 厚揚げの炊き合わせ ブロッコリーの香り炒め 大学芋 ほうれん草のおかか和え ひじきサラダ 漬物 エネルギー:340kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご	さばの揚げおろし煮 肉団子とかぶの炊き合わせ ごぼうの味噌炒め 山菜炒り煮 白菜の甘酢和え 春菊のおひたし 漬物 エネルギー:404kcal 塩分:2.9g 小麦・乳	豚肉の黒胡椒炒め 筍の炊き合わせ じゃが芋とピーマンの炒め物 切干大根の炒り煮 小松菜のくるみ和え ビーンズサラダ 漬物 エネルギー:373kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	ハニーマスタードチキン さつま芋のレーズン煮 豆腐の更紗あん 菜の花の塩炒め 大根の梅しそ和え ツナサラダ 漬物 エネルギー:373kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳	いわしの南蛮漬け 厚揚げの辛味噌炒め キャベツとハムのバター蒸し うどの五目きんぴら 水菜と油揚げのおひたし いんげんのなめ茸和え 漬物 エネルギー:355kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	鶏肉のマヨネーズ焼き 高野豆腐と椎茸の炊き合わせ 蓮根の柚子胡椒炒め ぜんまいの炒め煮 かぼちゃサラダ いんげんのドレッシング和え 漬物 エネルギー:360kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳
3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)
豚肉と筍の炒め物 いわしつみれと根菜の煮物 キャベツときのこの酒蒸し じゃが芋の味噌バター炒め わかめサラダ わらびのおひたし 漬物 エネルギー:389kcal 塩分:3.2g 小麦・たまご・乳	ホキのチリソース 小松菜と卵の中華炒め 餃子 白菜の旨煮 チンゲン菜とぜんまいのナムル カリフラワーのサラダ ザーサイ漬け エネルギー:223kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	豚肉と蓮根のピリ辛炒め カレーコロッケ 大根のそぼろあん ひじきの炒り煮 水菜ともやしのサラダ ほうれん草のわさび和え 漬物 エネルギー:396kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳・落花生	牛鍋風甘辛煮 焼売 かぶの煮物 小松菜のきのこ炒め ポテトサラダ カリフラワーのチーズマリネ 漬物 エネルギー:322kcal 塩分:2.4g えび・かに・小麦・たまご・乳	海鮮とセロリの炒め物 白菜と厚揚げの煮物 菜の花のソテー 里芋の白味噌煮 ごぼうサラダ わかめの酢の物 漬物 エネルギー:218kcal 塩分:2.6g えび・小麦・たまご	豚肉の生姜炒め 蓮根の挟み揚げ 小町麩の卵とじ ほうれん草の煮びたし ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え かぼちゃサラダ 漬物 エネルギー:432kcal 塩分:2.2g 小麦・たまご・乳	メンチカツ 大豆のトマト煮 わらびと油揚げの炒め物 キャベツとピーマンのじゃこ炒め 彩りなます 菜の花のマスタード和え 漬物 エネルギー:370kcal 塩分:2.2g えび・かに・小麦・たまご・乳
3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水・祝)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
メバルの味噌焼き チンゲン菜と卵の炒め物 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのコンソメ炒め シェルマカロニサラダ 人参とささみの和え物 漬物 エネルギー:333kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	豚肉の和風炒め 肉団子の炊き合わせ ツナとキャベツの炒め物 小松菜と小海老の煮びたし かぶの梅しそ和え タマゴサラダ 漬物 エネルギー:391kcal 塩分:3.3g えび・小麦・たまご・乳	鶏肉の照り焼き すり身高野巻きの含め煮 里芋の味噌バター煮 菜の花のソテー わらびの生姜和え タラモサラダ 漬物 エネルギー:334kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	タラフライ ブロッコリーの香り炒め 切干大根煮 かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜の千草和え キャベツと小海老のサラダ 漬物 エネルギー:257kcal 塩分:1.8g えび・小麦・たまご	豚肉のキムチ炒め キャベツとウインナーのマヨネーズソテー 大学芋 蓮根とうどのきんぴら 小松菜のおひたし ひじきのごまサラダ 漬物 エネルギー:476kcal 塩分:2.2g えび・小麦・たまご・乳	油淋鶏(ユーリンチー) 麻婆豆腐 ピーマンと筍のオイスターソース炒め チンゲン菜のクリーム煮 中華春雨 白菜の甘酢和え ザーサイ漬け エネルギー:379kcal 塩分:2.6g 小麦・たまご・乳	アジのみりん漬け焼き いんげんの明太子ソテー カリフラワーのカレー炒め 切り昆布の炒り煮 豆と豆乳のサラダ わらびのごま酢和え 漬物 エネルギー:254kcal 塩分:2.0g 小麦・たまご・乳
3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
豚肉とごぼうの甘辛煮 コーンクリームコロッケ かぶの蟹風味フレークあんかけ 大豆とひじきの煮物 グリーンサラダ キャベツの梅しそ和え 漬物 エネルギー:395kcal 塩分:2.2g かに・小麦・たまご・乳	さばの煮付け 茄子の挽肉炒め ピリ辛ぜんまい 大根の五目煮 かぼちゃサラダ ほうれん草のごま和え 漬物 エネルギー:377kcal 塩分:2.1g 小麦・たまご・乳	メバルの葱塩焼き がんもの含め煮 ささみにんにくの芽の炒め物 うど入り卵の花 海藻サラダ 菜の花の辛子マヨネーズ和え 漬物 エネルギー:306kcal 塩分:2.8g 小麦・たまご・乳	豚肉と筍の細切り炒め 肉団子とかぶの炊き合わせ キャベツの卵炒め 茄子の煎り出し 大根のツナサラダ 山菜のおひたし 漬物 エネルギー:350kcal 塩分:2.9g 小麦・たまご・乳	チキンカレー 焼売 ごぼうの味噌炒め 小松菜と油揚げの煮びたし カリフラワーのマリネ シーザーサラダ 福神漬け エネルギー:334kcal 塩分:3.0g えび・かに・小麦・たまご・乳	ハムカツ ジャーマンポテト 野菜とベーコンの炒め物 いんげんの生姜煮 ブロッコリーのサラダ 大根のわさび酢和え 漬物 エネルギー:337kcal 塩分:2.4g 小麦・たまご・乳	鶏肉の唐揚げ 白菜と厚揚げの煮物 さつま芋のレーズン煮 キャベツとベーコンの炒め物 人参とチーズの和え物 ポテトサラダ 漬物 エネルギー:406kcal 塩分:2.3g 小麦・たまご・乳