スペシャルメニューデイ
三月三日(日)昼食

お品書き

・ちらし寿司の具

・さわらの幽庵焼き

・若竹煮

・菜の花の菜種和え

ちらし寿司は具のみの提供になります。
各施設様で炊き上がったごはんに混ぜ込んで
お召し上がり下さい。

＊写真はイメージです。すまし汁、ちらし寿司のえび、きぬさや、錦糸卵は盛り付けのためつきません。

いつもスマイルパックをご利用いただき、誠にありがとうございます。商品とサービスの改善のため、お客様の声を是非お聞かせください。こちらのQRを読み込んでいただき、ご回答いただきますよう、よろしくお願いいたします。

https://smilepack.jp/menu/
毎月の献立はこちらでもご覧いただけます。

SMILE PACK
スマイルパック

今月の新メニュー

3/7(木)　とん平焼き風オムレツ

3/9(土)　つみれ煮

3/10(日)　ベーコン

3/16(土)　あさりと菜の花のうどん

3/27(水)　甘酢生姜ソース豆腐ハンバーグ

3/29(金)　ミートボールのホワイトソースかけ

SMILE PACK スマイルパック

〈2024年　3月　献立表〉

日付	3月1日 金	3月2日 土
朝食	ひじきそぼろ(温) カレー団子(温) つけもの(冷)	じゃが芋の煮物(温) チヂミ風天(温) ふりかけ(冷)
エネルギー	150Kcal	111Kcal
塩分	1.4g	1.4g
昼食	味噌カツ(温) 桜エビとキャベツのスパゲティ(温) あけぼのサラダ(冷)	バーベキューチキン(温) 大根と油揚げの煮物(温) なすの柚子胡椒和え(冷)
エネルギー	320Kcal	250Kcal
塩分	2g	1.9g
夕食	海鮮と野菜の塩炒め(温) ミニハンバーグ(温) 人参のごま和え(冷)	豚肉のくわやき風(温) 竹輪のゆかり揚げ(温) 小松菜わさびクリーム和え(冷)
エネルギー	155Kcal	349Kcal
塩分	2.5g	1.7g
たんぱく	30.7g	37.7g
エネルギー	625Kcal	710Kcal

＊仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承いただけるようにお願いいたします。
（温）・（冷）記載のない物は、常温提供でお願いします。

SMILE PACK
スマイルパック

〈2024年3月　献立表〉

日付	3月3日 日	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
朝食	ウインナーとマカロニのマスタード炒め(温) 豆腐ナゲット(温)	大根のおかか煮(温) たこざんぎ風天(温) なめたけ(冷)	さば青しそ風味焼き(温) ひじきのごま酢和え(冷) つけもの(冷)	じゃが芋の和風煮(温) 肉詰めいなり(温) つけもの(冷)	野菜のバジルソテー(温) 赤ウインナー(温)	青菜の和風煮(温) 野菜肉巻き(温) つけもの(冷)	彩り野菜のうま煮(温) だし巻き玉子(温) つけもの(冷)
エネルギー	203Kcal	88Kcal	122Kcal	132Kcal	130Kcal	61Kcal	100Kcal
塩分	1.4g	1.5g	1.2g	1.5g	1.1g	1.5g	1.1g
昼食	散らし寿司の具(冷) サワラ幽庵焼き(温) 若竹煮(温) 菜の花の菜種和え(冷)	あじの塩麹焼き(温) 大豆煮(温) かくぎりポテトサラダ(冷)	鶏肉のネギ塩レモン炒め(温) きんぴらごぼう(温) なすの揚げ浸し(冷)	かぼちゃ挽肉フライ(温) カリフラワーのソテー(温) キャベツと筍のサラダ(冷)	五目豆腐(温) ピーマン肉詰めフライ(温) もやしポン酢和え(冷)	ほっけの塩焼き(温) ひじき炒め煮(温) 玉ねぎのセンチェ和え(冷)	つみれ煮(温) シェルマカロニソテー(温) なすのおかかポン酢和え(冷)
エネルギー	223Kcal	266Kcal	280Kcal	271Kcal	175Kcal	207Kcal	295Kcal
塩分	4.9g	1.9g	2.1g	1.5g	2g	1.9g	2.4g
夕食	カレー鶏じゃが(温) しんじょ(温) にらのねぎ油和え(冷)	メンチカツ(温) 白菜のコンソメ煮(温) きゅうりの昆布和え(冷)	ジャンボ焼売(温) チンゲン菜オイスター煮(温) さつまいもサラダ(冷)	ブリの生姜煮(温) 鶏肉のさっぱり煮(温) マカロニサラダ(冷)	とん平焼き風オムレツ(温) 白菜炊き(温) うの花サラダ(冷)	豚肉と野菜の魚介醤油煮(温) かにかまフライ(温) 中華風ポテト(冷)	太刀魚のバター醤油焼き(温) 大根の煮物(温) わかめの酢の物(冷)
エネルギー	252Kcal	262Kcal	399Kcal	342Kcal	281Kcal	248Kcal	245Kcal
塩分	1.6g	3.1g	2.5g	3.4g	3.4g	1.6g	3g
たんぱく	39.3g	34.4g	38.9g	34.4g	30.1g	34.6g	31.1g
エネルギー	678Kcal	616Kcal	801Kcal	745Kcal	586Kcal	516Kcal	640Kcal

＊仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承いただけるようにお願いいたします。
（温）・（冷）記載のない物は、常温提供でお願いします。

SMILE PACK スマイルパック

〈2024年3月　献立表〉

日付	3月10日 日	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
朝食	小松菜ソテー(温) ベーコン(温)	チンゲン菜オイスター煮(温) ソーセージ天(温) つくだに(冷)	冬瓜の煮物(温) 紅生姜さつま揚げ(温) つけもの(冷)	厚揚げの高菜炒め(温) 肉団子(温) つけもの(冷)	ミートソースペンネ(温) ハム玉子(温)	大根の炒め煮(温) なすの南蛮漬け(冷) つけもの(冷)	がんも煮(温) きゅうりのしらす生姜和え(冷) つけもの(冷)
エネルギー	175Kcal	91Kcal	97Kcal	153Kcal	145Kcal	137Kcal	124Kcal
塩分	1.9g	1.3g	2g	1.9g	2.2g	1.6g	2.2g
昼食	あさりと白菜のあんかけ(温) 春巻(温) ピーマンのお浸し(冷)	彩り和風つくね(温) 豆腐のうま煮(温) スパサラダ(冷)	カレイ山椒風味焼き(温) 卯の花(温) キャベツのゆかり和え(冷)	若鶏の唐揚げ(温) 炒めビーフン(温) わかめのナムル(冷)	ほっけのごまがらめ(温) じゃがいものソース炒め(温) 中華風酢の物(冷)	豚肉のデミグラスソース煮(温) 花型和風オムレツ(温) もやしのごま酢和え(冷)	あさりと菜の花のうどん(温) 竹輪の三色揚げ(温) おくらのごま和え(冷)
エネルギー	196Kcal	263Kcal	174Kcal	355Kcal	159Kcal	235Kcal	377Kcal
塩分	1.3g	1.7g	2.4g	2.7g	1.6g	2g	4.8g
夕食	照り焼きハンバーグ(温) 野菜炒め(温) ブロッコリーの海苔おかか和え(冷)	エビカツ(温) じゃがいもの青のりバター炒め(温) 生酢(冷)	鶏肉のチリソース炒め(温) ミニコロッケ(温) 蕗の土佐和え(冷)	そぼろ丼(温) ワッフル型さつま揚げ(温) 切干大根のはりはり漬(冷)	合鴨とねぎの山椒炒め(温) チーズはんぺんフライ(温) たくあん和え(冷)	さばの生姜煮(温) ブロッコリーソテー(温) 大学芋(冷)	松阪鶏焼肉風(温) ひじきおかか煮(温) パプリカのマリネ(冷)
エネルギー	298Kcal	270Kcal	237Kcal	240Kcal	327Kcal	378Kcal	286Kcal
塩分	3.1g	1.7g	1.8g	1.9g	1.9g	1.2g	1.7g
たんぱく	32.6g	30.7g	40.1g	40.3g	30.1g	38.8g	39.8g
エネルギー	669Kcal	624Kcal	508Kcal	748Kcal	631Kcal	750Kcal	787Kcal

＊仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承いただけるようにお願いいたします。
（温）・（冷）記載のない物は、常温提供でお願いします。

SMILE PACK スマイルパック

〈2024年3月　献立表〉

日付	3月17日 日	3月18日 月	3月19日 火	3月20日 水 春分の日	3月21日 木	3月22日 金	3月23日 土
朝食	ポトフ(温) マカロニサラダ(冷)	白菜の和風煮(温) 紅あずま甘露煮(冷) つけもの(冷)	筍の豆腐ステーキ(温) キャベツと桜エビのお浸し(冷) ふりかけ(冷)	さつま揚げ(温) アーモンド和え(冷) なめたけ(冷)	トマトクリーム煮(温) ハムステーキ(温)	関東風煮(温) コーンイカハンバーグ(温) つけもの(冷)	じゃがいものそぼろ煮(温) 生姜棒天(温) つけもの(冷)
エネルギー	114Kcal	100Kcal	92Kcal	91Kcal	123Kcal	113Kcal	136Kcal
塩分	1.6g	1.3g	1.3g	1.2g	1.6g	1.7g	1.7g
昼食	豆腐のひき肉とろとろあん(温) 山芋入りねぎ焼き(温) 中華和え(冷)	赤魚の西京焼き(温) 大根のそぼろ煮(温) なすのおかかポン酢和え(冷)	ジャンボ肉団子(温) 小松菜コーンソテー(温) かぼちゃサラダ(冷)	厚揚げの和風カレー煮(温) なす肉詰めフライ(温) ささみの和え物(冷)	サバの韓国風味噌煮(温) ひじきの煮物(温) おくらのなめたけ和え(冷)	山菜ごはんの具(冷) コロッケ(温) 白菜の中華煮(温) もやしのカレーおかか和え(冷)	太刀魚の山賊焼き(温) どて煮(温) かつお節サラダ(冷)
エネルギー	239Kcal	206Kcal	264Kcal	233Kcal	249Kcal	225Kcal	233Kcal
塩分	1.1g	1.3g	1.9g	2.1g	1.6g	3.2g	1.7g
夕食	かにたま(温) 人参きんぴら(温) ぬた和え(冷)	豚肉のスタミナ炒め(温) 三角春巻(温) チーズペッパーポテトサラダ(冷)	ハムカツ(温) にんじんしりしり(温) きゅうりのごま醤油和え(冷)	カレイのバジルオイル焼き(温) ウインナーとキャベツのパスタ(温) 玉ねぎのセンチェ和え(冷)	酢豚風炒め(温) ミニコーンフライ(温) 小松菜辛子マヨ和え(冷)	ダッカルビ(温) 木の葉しんじょ(温) もずくの酢の物(冷)	豆腐と明太子のとろとろ煮(温) くわい入つくね(温) ブロッコリーのお浸し(冷)
エネルギー	248Kcal	289Kcal	283Kcal	254Kcal	255Kcal	222Kcal	198Kcal
塩分	3.8g	2.1g	2.1g	3g	1.8g	1.9g	3g
たんぱく	30g	30.6g	30.1g	35g	38.8g	30.9g	34.1g
エネルギー	601Kcal	595Kcal	639Kcal	578Kcal	627Kcal	560Kcal	567Kcal

＊仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承いただけるようにお願いいたします。
（温）・（冷）記載のない物は、常温提供でお願いします。

SMILE PACK スマイルパック

〈2024年3月　献立表〉

日付	3月24日 日	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
朝食	野菜のトマト煮(温) ミニオムレツ(温)	炒り煮(温) えび団子(温) つけもの(冷)	野菜と豆腐の玉子寄せ(温) きゅうりのねぎ塩和え(冷) つけもの(冷)	白菜ツナ煮(温) ごまじゃがおやき(温) ふりかけ(冷)	カブの洋風煮(温) 星形ミニハム(温)	大根とちくわの煮物(温) 旨辛チキン(温) つくだに(冷)	野菜の豚骨煮(温) 花形しんじょ(温) つけもの(冷)
エネルギー	71Kcal	110Kcal	79Kcal	102Kcal	74Kcal	86Kcal	75Kcal
塩分	1.1g	1.7g	1g	1.5g	1.2g	1.5g	1.6g
昼食	焼き鳥丼(温) 粒マスタード入りハムカツ(温) わかめの中華風ごま酢和え(冷)	ますの照り焼き(温) 高野豆腐煮(温) ブロッコリーの明太和え(冷)	甘辛タレのささみフライ(温) 卯の花(温) もやしのゆかり和え(冷)	甘酢生姜ソース豆腐ハンバーグ(温) 大根の甘辛煮(温) 甘栗サラダ(冷)	カレー(温) ほうれん草とベーコンの蒸し豆腐(温) ブロッコリーのじゃこ海苔和え(冷) 福神漬(冷)	ミートボールのホワイトソースかけ(温) じゃことキャベツのねぎ油炒め(温) 豆のごま和え(冷)	厚揚げチャンプル(温) エビしそカツ(温) おくらの梅和え(冷)
エネルギー	313Kcal	206Kcal	246Kcal	297Kcal	281Kcal	318Kcal	231Kcal
塩分	2.4g	2.1g	3.2g	2.1g	4.3g	2.9g	1.4g
夕食	ぶりの野菜あんかけ(温) 和風スパゲッティ(温) 大根さっぱり和え(冷)	焼きぎょうざ(温) レモン野菜炒め(温) トマトバジルポテトサラダ(冷)	ポークチャップ(温) 焼売(温) スパサラダ(冷)	ほたてのバター醤油炒め(温) メンチカツ(温) ほうれん草のわさび和え(冷)	白身魚の唐揚げ(温) 豆ミンチのマーボー春雨(温) 人参サラダ(冷)	豚肉の甘酢炒め(温) キッシュ(温) 小松菜のおかか和え(冷)	若鶏のレモンオイル焼き(温) 和風ペンネ(温) キャベツと油揚げの煮浸し(冷)
エネルギー	280Kcal	260Kcal	362Kcal	245Kcal	310Kcal	248Kcal	342Kcal
塩分	2.5g	1.9g	2g	2.8g	2.6g	2g	3g
たんぱく	38.5g	32.8g	31g	30.2g	36.2g	34.6g	36.7g
エネルギー	664Kcal	576Kcal	687Kcal	644Kcal	665Kcal	652Kcal	648Kcal

＊仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承いただけるようにお願いいたします。
（温）・（冷）記載のない物は、常温提供でお願いします。

SMILE PACK スマイルパック

〈2024年3月　献立表〉

日付	3月31日 日
朝食	野菜のミルク煮(温) チキンナゲット(温)
エネルギー	157Kcal
塩分	1.7g
昼食	赤魚のチーズハーブ焼き(温) 担々春雨(温) 青梗菜柚子和え(冷)
エネルギー	191Kcal
塩分	2.7g
夕食	豚肉のごま味噌マヨ炒め(温) 玉子巻き(温) 白菜の酢の物(冷)
エネルギー	270Kcal
塩分	1.9g
たんぱく	37.1g
エネルギー	618Kcal

＊仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承いただけるようにお願いいたします。
（温）・（冷）記載のない物は、常温提供でお願いします。

SMILE PACK
スマイルパック

おやつ献立表

Dessert Menu

3月

SMILE PACK スマイルパック

1 クレープ 容量 25 g エネルギー 58 kcal	2 プリン 容量 60 g エネルギー 73 kcal	3 ひなあられ 容量 8 g エネルギー 45 kcal	4 抹茶まんじゅう 容量 40 g エネルギー 100 kcal	5 オレンジゼリー 容量 40 g エネルギー 41 kcal	6 ワッフル 容量 27 g エネルギー 67 kcal	7 水ようかん 容量 50 g エネルギー 55 kcal
8 酒元饅頭 容量 40 g エネルギー 115 kcal	9 ストロベリーゼリー 容量 60 g エネルギー 58.8 kcal	10 お茶プリン 容量 40 g エネルギー 58 kcal	11 ミニたいやき 容量 40 g エネルギー 70 kcal	12 いちごシュークリーム 容量 22 g エネルギー 70.8 kcal	13 杏仁豆腐 容量 50 g エネルギー 71.5 kcal	14 ココアムース 容量 40 g エネルギー 60 kcal
15 桃ゼリー 容量 60 g エネルギー 57.6 kcal	16 可寿饅頭 容量 40 g エネルギー 93 kcal	17 マンゴープリン 容量 40 g エネルギー 34 kcal	18 レモンゼリー 容量 50 g エネルギー 49.5 kcal	19 どらやき 容量 55 g エネルギー 100 kcal	20 春分の日 おはぎ 容量 50 g エネルギー 118 kcal	21 焼ドーナツ 容量 23 g エネルギー 68 kcal
22 田舎饅頭 容量 40 g エネルギー 110 kcal	23 青りんごゼリー 容量 60 g エネルギー 62.4 kcal	24 ココアワッフル 容量 30 g エネルギー 87.9 kcal	25 チョコレート饅頭 容量 40 g エネルギー 85 kcal	26 フルーベリーゼリー 容量 50 g エネルギー 55 kcal	27 いちごムース 容量 40 g エネルギー 65 kcal	28 鬼まんじゅう 容量 40 g エネルギー 80 kcal
29 黒糖まんじゅう 容量 40 g エネルギー 100 kcal	30 アセロラゼリー 容量 40 g エネルギー 54 kcal	31 豆乳フラマンジェ 容量 40 g エネルギー 59 kcal				

※写真はイメージです。
仕入れの都合により、メニューが変更する場合がございます。ご了承下さい