2026 3月 ふるさとの味

冬から春への切り替わり

食卓にも“旬”が増える季節です。行事食ではひな祭りのちらし寿司やはまぐりのお吸い物が定番。野菜は新玉ねぎや菜の花、春キャベツがみずみずしく、苦味や甘みが春らしさのサインです。
寒暖差で疲れやすい時期なので、ビタミンやミネラルを意識して、春の食材を上手に取り入れましょう。

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 **カレールゥフライ** マカロニソテー もやしのピリ辛和え 熱量834kcal 蛋白質19.9g 脂肪20.0g	3 **豚天チリソース** ひじきのごまサラダ 白菜のわさび和え 熱量764kcal 蛋白質19.0g 脂肪16.2g	4 **白身魚の南部焼き** 大根味噌煮 中華サラダ 熱量784kcal 蛋白質24.0g 脂肪16.2g	5 **ふんわり豆腐ステーキ** スパゲッティーミートソース さつま芋のサラダ 熱量763kcal 蛋白質21.4g 脂肪15.7g	6 **白身フライとキャベツ焼き** 炒り豆腐 春菊のごま和え 熱量841kcal 蛋白質25.7g 脂肪18.6g	7 お楽しみメニュー
8 お休み	9 **ハムカツ** ツナパスタ 小松菜の生姜風味炒め 熱量856kcal 蛋白質23.6g 脂肪12.0g	10 **鶏の香味パン粉焼き** ビーフシチュー風 大根なます 熱量801kcal 蛋白質23.6g 脂肪15.1g	11 **あじフライ** チャプチェ風 蓮根サラダ 熱量803kcal 蛋白質25.6g 脂肪17.0g	12 **豚の生姜焼き** 酢味噌和え マカロニサラダ 熱量764kcal 蛋白質22.1g 脂肪15.9g	13 **たっぷりコーンフライ** 魚の香味焼き もやしのナムル 熱量835kcal 蛋白質21.8g 脂肪17.4g	14 お楽しみメニュー
15 お休み	16 **豚肉と筍のオイスター炒め** ビーフンソテー かぼちゃサラダ 熱量716kcal 蛋白質23.4g 脂肪16.4g	17 **エビフライタルタルソース** ナポリタンスパゲティ 大根サラダ 熱量863kcal 蛋白質23.7g 脂肪20.7g	18 **油淋鶏** 大根の中華煮 青菜の辛子和え 熱量835kcal 蛋白質25.0g 脂肪18.7g	19 **白身魚の黒ごま天** あんかけ焼そば 菜の花の菜種和え 熱量850kcal 蛋白質25.0g 脂肪16.3g	20 春分の日	21 お楽しみメニュー
22 お休み	23 **メンチカツ** ごぼうサラダ インゲンのおかか和え 熱量779kcal 蛋白質22.1g 脂肪17.3g	24 **イカカツとホッケの塩焼き** 高野の含め煮 もやしとわかめの胡麻サラダ 熱量811kcal 蛋白質23.4g 脂肪16.1g	25 **から揚げ** キャベツとしらすの春パスタ チンゲン菜ソテー 熱量843kcal 蛋白質24.3g 脂肪18.2g	26 **ハンバーグ濃厚デミソース** チャプチェ 菜種和え 熱量767kcal 蛋白質22.4g 脂肪16.3g	27 **トンテキ** 菜の花のお浸し じゃが芋の味噌マヨサラダ 熱量767kcal 蛋白質22.4g 脂肪16.3g	28 お楽しみメニュー
29 お休み	30 **卯の花フライ** ナポリタンスパゲティ 筍のごまマヨ和え 熱量806kcal 蛋白質24.3g 脂肪17.8g	31 **トンカツ** さつま芋サラダ 青菜の辛し和え 熱量871kcal 蛋白質25.9g 脂肪16.7g				

毎日がお母さんの味、ふるさとの味。
おいしいね、お昼！

プチットメール ダイゴ
有限会社プチットメールダイゴ
〒720-0077 福山市南本庄三丁目4番9号
TEL.084-925-0005
FAX.084-921-7485

◆デリシオ定価550円（税別）

お弁当の数の変更は、当日午前9時までにお願いします。

■材料入手の関係で多少の変更をさせていただく場合もございます。
■容器の回収が翌日になる場合もございますのでご了承ください。
■弁当容器のまま電子レンジにかけないでください。

おいしくお召し上がりいただくために…

●昼食は配達日の午後2時まで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、湿気の多いジメジメした場所に置かないでください。
●陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。
●もし万が一異臭後、悪臭、異物、異変等見られた場合、即喫食を中止して当社にご連絡ください。

お申し込み用紙 2026 3

■お客様名＿＿＿＿＿＿＿＿様

■TEL（　　）　　－

●数量の変更は**当日午前9時までに**お願いいたします。
●配送車が出発した後の**数量変更訂正**はお許しください。
（お客様先での変更もご容赦ください。）

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)
	個	個	個	個	個	個		個	個	個
12(木)	**13(金)**	**14(土)**	**15(日)**	**16(月)**	**17(火)**	**18(水)**	**19(木)**	**20(金)**	**21(土)**	**22(日)**
個	個	個		個	個	個	個		個	
23(月)	**24(火)**	**25(水)**	**26(木)**	**27(金)**	**28(土)**	**29(日)**	**30(月)**	**31(火)**	合計	
個	個	個	個	個	個		個	個		個