

				<p>3月1日(金) 鶏のから揚げ チャプチェ 菜の花の煮浸し ほうれん草平焼き 若芽と竹輪のぬた ゼリー</p> <p>E 687kcal P 22.2g F 17.4g C 108.1g Na 2.8g</p>
<p>3月4日(月) ローズとんかつ 高菜スパゲティ もやしと青菜のナムル オムレツ 白菜の煮びたし 粗びきフランク</p> <p>E 697kcal P 19g F 20g C 105.4g Na 2.7g</p>	<p>3月5日(火) 白身魚の油淋ソース/野菜コロッケ マカロニサラダ ひじき煮 ウインナー 小松菜の胡麻和え わさび漬 超おすすめ</p> <p>E 695kcal P 17.4g F 17.1g C 116.3g Na 3.3g</p>	<p>3月6日(水) 鶏天 野菜あん ペペロンチーノ こんにやく金平 花さつま インゲンソテー ツナマリネ</p> <p>E 602kcal P 16.7g F 10.2g C 107.6g Na 3.2g</p>	<p>3月7日(木) 白身魚フライ イカの中華炒め 大豆の煮物 甘辛肉団子 梅かつおザーサイ さつま芋サラダ</p> <p>E 691kcal P 19.9g F 15.3g C 114.6g Na 3.1g</p>	<p>3月8日(金) 越冬キャベツメンチ ナポリタン 卵の花 オムレツ 三色豆 角揚げ煮 おすすめ</p> <p>E 781kcal P 21.6g F 18.2g C 129.5g Na 3.2g</p>
<p>3月11日(月) かつ煮 中華春雨 インゲンのごま和え 花型さつま 中華うり 大学芋</p> <p>E 676kcal P 17.7g F 12.1g C 121.2g Na 3.1g</p>	<p>3月12日(火) 根菜つくねバーグ ツイストマカロニサラダ 若芽の酢の物 もやしの豆板醤炒め 洋風おから かぼちゃ煮</p> <p>E 681kcal P 15.4g F 16.1g C 116.1g Na 3.7g</p>	<p>3月13日(水) イカの中華炒め/春巻き 春雨の胡麻マヨサラダ 高野豆腐煮 生姜揚げ餃子 味山菜 なめ茸</p> <p>E 554kcal P 14.3g F 8.5g C 101.3g Na 2.9g</p>	<p>3月14日(木) アジフライ キャベツとツナの Pasta 菜の花の煮浸し ミニハンバーグ ビーンズトマト 茄子の南蛮漬</p> <p>E 700kcal P 20.1g F 16.4g C 114.3g Na 2.5g</p>	<p>3月15日(金) 肉豆腐/カレーコロッケ 焼きビーフン もやしのナムル オムレツ 木耳きんぴら れんこんサラダ</p> <p>E 737kcal P 20.9g F 20g C 115.7g Na 3.4g</p>
<p>3月18日(月) イカのおろしあん/水餃子 明太スパゲティ もやしと青梗菜の炒め物 甘辛肉団子 若芽のナムル かぼちゃ煮 おすすめ</p> <p>E 685kcal P 19.1g F 15g C 114.8g Na 3.5g</p>	<p>3月19日(火) 酢鶏 春雨のマヨネーズ和え 大豆の煮物 オムレツ 釜炊き生姜 さつま芋のレモンあん</p> <p>E 710kcal P 20.5g F 13.4g C 122.7g Na 3.8g</p>	<p>3月20日(水) 春分の日</p>	<p>3月21日(木) ハンバーグトマトソース ペペロンチーノ ほうれん草平焼き フライドポテト もやしのごま酢和え 味山菜</p> <p>E 654kcal P 19.4g F 16g C 104.7g Na 3g</p>	<p>3月22日(金) 牛肉コロッケ 大根のそぼろあん 卵の花 ミートボール つきこんのピリ辛炒め ごぼうサラダ</p> <p>E 722kcal P 15.2g F 16.3g C 125.8g Na 3.8g</p>
<p>3月25日(月) 回鍋肉風/野菜春巻き マカロニサラダ 小松菜のおかか和え 生姜揚げ餃子 梅かつおザーサイ たまねぎ棒</p> <p>E 660kcal P 14.6g F 12.8g C 118.8g Na 3.3g</p>	<p>3月26日(火) ごっついメンチカツ 麻婆豆腐 竹輪とわかめのぬた かに風味焼売 つきこんの金平 ポテトサラダ</p> <p>E 813kcal P 20g F 26.2g C 121.3g Na 3.9g</p>	<p>3月27日(水) 肉団子の野菜あん/コーンクリームフライ 山菜パスタ いんげんの味噌炒め ウインナー 高野豆腐煮 水餃子</p> <p>E 695kcal P 19.6g F 14.6g C 118g Na 3.6g</p>	<p>3月28日(木) 大判厚切りハムカツ 田舎煮 青梗菜のソテー にしんの塩焼き もやしのナムル 味の花 おすすめ</p> <p>E 668kcal P 19.4g F 15.8g C 109.2g Na 4g</p>	<p>3月29日(金) さわらのチリソース キャベツサラダ 小松菜のピーナッツ和え オムレツ 煮物 コーン焼売</p> <p>E 697kcal P 18.1g F 20.7g C 105.8g Na 3g</p>
 <div data-bbox="1522 1988 1795 2211" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん (210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>				

3/5 (火)
白身魚の油淋ソース/野菜コロッケ
身が締まった骨無しのお魚に
自家製の美味しい油淋ソースをかけました♥

超おすすめ



おすすめ



3/8 (金)
越冬キャベツメンチ
甘味が強い越冬キャベツを使った
メンチカツはとっても美味♪♪

おすすめ



3/18 (月)
イカのおろしあん/水餃子
厚めのプリとしたイカを天ぷら
にしました♪食べ応えあります★

おすすめ



3/28 (木)
大判厚切りハムカツ
定番大人気の厚切りハムカツに
にしんの塩焼きを添えました♪