

<p>3月3日(月)</p> <p>菜の花と筍のコロッケ/三色ミニ団子</p> <p>マカロニサラダ 菜の花がんと煮 コーン焼売 しそ昆布 かぼちゃ煮 おすすめ</p> <p>E 665kcal P 13.7g F 16.9g C 112.6g Na 2.8g</p>	<p>3月4日(火)</p> <p>白身魚の油淋ソース/水餃子</p> <p>切干大根煮 若芽の酢の物 花天 小松菜の胡麻和え わさび漬</p> <p>E 545kcal P 15.3g F 3.6g C 110.3g Na 3g</p>	<p>3月5日(水)</p> <p>豚かつ</p> <p>ペペロンチーノ こんにやく金平 オムレツ インゲンソテー ツナマリネ</p> <p>E 630kcal P 16.6g F 14g C 105.9g Na 2.6g</p>	<p>3月6日(木)</p> <p>サーモンフライ タルタルソース</p> <p>シルバーサラダ 大豆の煮物 焼売 梅かつおザーサイ 大学芋 おすすめ</p> <p>E 777kcal P 19.8g F 22.9g C 120.3g Na 3g</p>	<p>3月7日(金)</p> <p>鶏竜田の野菜甘酢あん</p> <p>ナポリタン 卵の花 平焼き 三色豆 角揚げ煮</p> <p>E 688kcal P 21.1g F 12.9g C 119.2g Na 3.3g</p>	
<p>3月10日(月)</p> <p>かつ煮</p> <p>中華春雨 インゲンのごま和え 生姜天 中華うり さつまいもサラダ</p> <p>E 660kcal P 16.7g F 13.6g C 114.9g Na 3.4g</p>	<p>3月11日(火)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>ツイストマカロニサラダ ひじき煮 フライドポテト 洋風おから ブロッコリーとツナのソテー</p> <p>E 693kcal P 16.8g F 21.6g C 108.5g Na 3.6g</p>	<p>3月12日(水)</p> <p>イカの中華炒め/春巻き</p> <p>大根と青じそのごま入りサラダ 高野豆腐煮 生姜揚げ餃子 味山菜 茄子の南蛮漬</p> <p>E 529kcal P 13.7g F 8.1g C 97.2g Na 3.1g</p>	<p>3月13日(木)</p> <p>アジフライ</p> <p>キャベツとツナの Pasta 菜の花の煮浸し 甘辛バーグ ビーンズトマト なめ茸</p> <p>E 651kcal P 19.6g F 13.4g C 109.2g Na 2.5g</p>	<p>3月14日(金)</p> <p>肉豆腐</p> <p>焼きビーフン 切干大根のナムル カレーコロッケ 椎茸入り昆布木耳 蓮根金平</p> <p>E 658kcal P 17.8g F 17.2g C 114.9g Na 3.2g</p>	
<p>3月17日(月)</p> <p>イカのあおさ天/焼売</p> <p>明太スパゲティ もやしと青梗菜の炒め物 あらびきフランク 若芽のナムル かぼちゃ煮</p> <p>E 621kcal P 18g F 15.9g C 98.3g Na 2.1g</p>	<p>3月18日(火)</p> <p>酢鶏</p> <p>春雨の胡麻マヨサラダ 大豆の煮物 春巻き 釜炊き生姜 さつま芋のレモンあん</p> <p>E 711kcal P 17.5g F 15.4g C 122.4g Na 3.3g</p>	<p>3月19日(水)</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>かき揚げ 竹輪煮 ほうれん草平焼き 小松菜のピーナッツ和え うぐいす豆</p> <p>E 714kcal P 22g F 22.2g C 105.9g Na 2.3g</p>	<p>3月20日(木)</p> <p>春分の日</p>		<p>3月21日(金)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>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 713kcal P 15g F 17.6g C 121.6g Na 3.8g</p>
<p>3月24日(月)</p> <p>回鍋肉/野菜春巻き</p> <p>マカロニサラダ 小松菜のおかか和え 揚げ餃子 梅かつおザーサイ たまねぎ棒</p> <p>E 656kcal P 15g F 13.8g C 114.8g Na 3.3g</p>	<p>3月25日(火)</p> <p>ごっついメンチカツ</p> <p>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 778kcal P 19.9g F 25g C 116.9g Na 4g</p>	<p>3月26日(水)</p> <p>肉団子の野菜あん/カンクリーミコロッケ</p> <p>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 688kcal P 18.4g F 16.1g C 114.2g Na 3.6g</p>	<p>3月27日(木)</p> <p>大判厚切りハムカツ</p> <p>カレー 青梗菜のソテー お好み焼き もやしのナムル 味の花 おすすめ</p> <p>E 677kcal P 16.5g F 18.4g C 109.6g Na 4g</p>	<p>3月28日(金)</p> <p>ますの塩焼き</p> <p>キャベツサラダ 竹輪天 厚焼き玉子 煮物 塩麴金平</p> <p>E 581kcal P 19.2g F 11.8g C 97.6g Na 2.1g</p>	
<p>3月31日(月)</p> <p>家常豆腐</p> <p>焼きビーフン つきこん金平 ミニメンチ 梅かつおザーサイ かぼちゃ煮 おすすめ</p> <p>E 619kcal P 14g F 12.3g C 109.2g Na 3.1g</p>					

※栄養価はごはんを含んだ数値です。
【ごはん栄養価】
エネルギー量 336kcal
たんぱく質 5.0g
脂質 0.6g
炭水化物 74.2g
塩分 0.0g

**超
おすすめ**



3/3(月)
菜の花と筍のコロッケ/三色ミニ団子
本日はひな祭り❀
菜の花と筍のコロッケに
可愛いお団子串を添えました❀

おすすめ 3/6 (木)
サーモンフライ タルタルソース

新登場のおおきめサーモンフライに
自家製タルタルソースが美味～♡

おすすめ 3/27 (木)
大判厚切りハムカツ

厚めのハムカツは超々大人気♪
今回はお好み焼きとのコラボです♪

おすすめ 3/31 (月)
家常豆腐

中華でおなじみの家常豆腐を
オリジナルにアレンジしてみました★