



四季菜



※ご注文のお電話は前日15時までにお願ひ致します。

※ご飯は国産米を使用しています。

<p>3月2日 チキンステーキ ペネアラビアータ がんもと人参の煮物 パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 495kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.3g 炭水化物 73.1g 塩分 3.6g</p>	<p>3月3日 鮭の照り焼き 菜の花の煮びたし ひなまつりまんじゅう ミックススローサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 500kcal たんぱく質 21.1g 脂質 6.6g 炭水化物 88.1g 塩分 3.5g</p>	<p>3月4日 クリーミーコロッケ 筍のハオ炒め ほうれん草餃子 さつまいもサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 532kcal たんぱく質 10.2g 脂質 18.9g 炭水化物 78.1g 塩分 2.6g</p>	<p>3月5日 油淋鶏 焼きビーフン オクラのおかか和え 海老のチーズサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 454kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.9g 炭水化物 66.1g 塩分 1.9g</p>	<p>3月6日 赤魚の西京焼き インゲンのごま和え 金平ごぼう ミックススローサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 400kcal たんぱく質 17.1g 脂質 7.0g 炭水化物 65.3g 塩分 3.6g</p>
<p>3月9日 ハンバーグ 焼きそば 白菜の煮びたし タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 498kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 70.9g 塩分 3.8g</p>	<p>3月10日 鶏の唐揚げ もやしの黒こしょう炒め 小松菜のおかか和え ミックススローサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 568kcal たんぱく質 20.0g 脂質 24.8g 炭水化物 62.3g 塩分 3.0g</p>	<p>3月11日 マスの塩焼き 切干大根煮 ター菜のナムル 海老と蒸し鶏の胡麻サラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 469kcal たんぱく質 23.1g 脂質 13.2g 炭水化物 62.1g 塩分 4.0g</p>	<p>3月12日 かに玉野菜あんかけ 竹の子の炒め物 つくね 貝柱とブロッコリーのソテー 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 417kcal たんぱく質 14.3g 脂質 6.9g 炭水化物 73.0g 塩分 4.2g</p>	<p>3月13日 マグロカツ ナポリタン 菜の花わさび風味 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 531kcal たんぱく質 12.6g 脂質 20.7g 炭水化物 71.3g 塩分 2.5g</p>
<p>3月16日 ほっけの照焼き 小松菜の胡麻和え ほうれん草平焼き ミックススローサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 445kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.3g 炭水化物 66.3g 塩分 3.6g</p>	<p>3月17日 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 枝豆天 パンパンジー 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 531kcal たんぱく質 15.6g 脂質 21.3g 炭水化物 65.2g 塩分 2.7g</p>	<p>3月18日 カニしぐれオムレツ&海鮮焼売 ごま団子 ブロッコリーのソテー パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 434kcal たんぱく質 10.1g 脂質 13.5g 炭水化物 66.2g 塩分 1.8g</p>	<p>3月19日 肉豆腐 菜の花の煮浸し 花型さつま揚げ 海老と蒸し鶏の胡麻サラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 494kcal たんぱく質 26.0g 脂質 10.2g 炭水化物 74.0g 塩分 4.5g</p>	
<p>3月23日 サワラの西京焼き 中華春雨 豚肉と大根の煮物 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 488kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.4g 炭水化物 72.0g 塩分 3.2g</p>	<p>3月24日 ひれかつ いんげんのピーナッツ和え がんも煮 海老とチーズのサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 502kcal たんぱく質 17.6g 脂質 15.1g 炭水化物 72.3g 塩分 3.5g</p>	<p>3月25日 木須肉(ムースロー) チンゲン菜のソテー 春巻き パンパンジー 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 482kcal たんぱく質 15.7g 脂質 18.3g 炭水化物 59.3g 塩分 3.8g</p>	<p>3月26日 メバルの柚子味噌焼き 卯の花 一口さしみフライ ミックススローサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 456kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.7g 炭水化物 69.9g 塩分 2.9g</p>	<p>3月27日 ハンバーグ おろしソース ジャーマンポテト 炊き合わせ タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 545kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.3g 炭水化物 76.9g 塩分 4.3g</p>
<p>3月30日 さわらの天ぷら 野菜南蛮 青菜のナムル ビック焼売 さつまいもサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 567kcal たんぱく質 16.4g 脂質 18.4g 炭水化物 82.0g 塩分 2.7g</p>	<p>3月31日 ピリ辛味噌ポーク 大根のべっこう煮 五目たまご焼き ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>エネルギー 519kcal たんぱく質 11.5g 脂質 22.0g 炭水化物 65.7g 塩分 2.5g</p>			

