


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																				
<p>3月2日</p> <p>ココ旨チーズのコロッケ ペンネアラビアータ 大根サラダ がんと人参の煮物 甘辛肉団子</p> <p>830kcal たんぱく質 19.0g 脂質 26.1g 炭水化物 125.0g 塩分 3.8g</p>	<p>3月3日</p> <p>タンドリーチキン&お魚串団子 チャプチェ 菜の花の煮びたし 棒天 オムレツ</p> <p>605kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.2g 炭水化物 103.4g 塩分 2.9g</p> <p>ひなまつり</p>	<p>3月4日</p> <p>白身魚のチリソース&軟骨入りつくね 筍のハオ炒め チンゲン菜のナムル 炊き合わせ 花型さつま</p> <p>591kcal たんぱく質 19.0g 脂質 7.6g 炭水化物 108.6g 塩分 3.6g</p>	<p>3月5日</p> <p>油淋鶏 焼きビーフン 大根のカニカマあん オクラのおかか和え 春巻き</p> <p>671kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.7g 炭水化物 108.7g 塩分 2.6g</p>	<p>3月6日</p> <p>サバの照り焼き 春雨サラダ 金平ごぼう インゲンのごま和え 厚焼き玉子</p> <p>753kcal たんぱく質 21.6g 脂質 21.5g 炭水化物 115.1g 塩分 4.0g</p>	<p>3月9日</p> <p>ハンバーグ&ロールキャベツ 焼きそば 白菜の煮びたし ブロッコリーサラダ フランクソテー</p> <p>675kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.4g 炭水化物 108.4g 塩分 3.9g</p>	<p>3月10日</p> <p>鶏の唐揚げ マカロニサラダ もやしの黒こしょう炒め 小松菜のおかか和え コーン焼売</p> <p>803kcal たんぱく質 24.0g 脂質 29.1g 炭水化物 104.9g 塩分 2.4g</p>	<p>3月11日</p> <p>マスの塩焼き 角揚げ煮 竹輪天 ター菜のナムル 厚焼き玉子</p> <p>655kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.9g 炭水化物 102.6g 塩分 3.7g</p>	<p>3月12日</p> <p>大判肉包み野菜あんかけ キャベツサラダ 竹の子の炒め物 あっさりセロリ つくね</p> <p>592kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.4g 炭水化物 106.2g 塩分 2.9g</p>	<p>3月13日</p> <p>えびかつ&マグロカツ ナポリタン さつま揚げの生姜醤油 卵の花 焼売</p> <p>780kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.0g 炭水化物 120.4g 塩分 3.1g</p> <p>おすすり</p>	<p>3月16日</p> <p>牛肉コロッケ チャプチェ 小松菜の胡麻和え 中華うり ほうれん草平焼き</p> <p>694kcal たんぱく質 13.6g 脂質 16.9g 炭水化物 117.4g 塩分 2.4g</p>	<p>3月17日</p> <p>豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 大根のそぼろあん 木耳きんぴら 一口ささみフライ</p> <p>823kcal たんぱく質 18.4g 脂質 31.7g 炭水化物 109.4g 塩分 3.2g</p>	<p>3月18日</p> <p>点心盛り合わせ 焼きビーフン ブロッコリーのソテー ごま団子 キムチ大根</p> <p>662kcal たんぱく質 14.0g 脂質 15.7g 炭水化物 111.4g 塩分 2.3g</p>	<p>3月19日</p> <p>肉豆腐 高菜パスタ 菜の花の煮浸し 若芽の酢の物 花型さつま揚げ</p> <p>672kcal たんぱく質 23.7g 脂質 10.5g 炭水化物 118.4g 塩分 4.6g</p>	<p>春分の日</p>	<p>3月23日</p> <p>肉詰めいなり天 甘酢あん 豚肉と大根の煮物 中華春雨 若芽のナムル 焼売</p> <p>716kcal たんぱく質 17.0g 脂質 20.3g 炭水化物 112.2g 塩分 3.4g</p> <p>おすすり</p>	<p>3月24日</p> <p>ひれかつ カレー がんと煮 いんげんのピーナッツ和え 甘辛肉団子</p> <p>712kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.5g 炭水化物 113.6g 塩分 3.6g</p>	<p>3月25日</p> <p>木須肉(ムースロー) 明太スパゲティ チンゲン菜のソテー 三色豆 春巻き</p> <p>681kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.1g 炭水化物 106.8g 塩分 2.4g</p>	<p>3月26日</p> <p>アジフライ カレービーフン あざりと大根の時雨煮 卵の花 一口ささみフライ</p> <p>656kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.2g 炭水化物 116.0g 塩分 2.7g</p>	<p>3月27日</p> <p>ハンバーグ おろしソース チャプチェ ジャーマンポテト キャベツのごま酢和え れんこんの天ぷら</p> <p>670kcal たんぱく質 17.6g 脂質 16.0g 炭水化物 110.5g 塩分 3.1g</p>	<p>3月30日</p> <p>さわらの天ぷら 野菜南蛮 キャベツサラダ 青菜のナムル 梅かつおザーサイ ビック焼売</p> <p>665kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.2g 炭水化物 108.1g 塩分 2.7g</p>	<p>3月31日</p> <p>ビーフメンチカツ 麻婆豆腐 若芽と小柱のぬた 炊き合わせ 五目たまご焼き</p> <p>850kcal たんぱく質 33.8g 脂質 25.6g 炭水化物 117.7g 塩分 3.0g</p> <p>おすすり</p>			<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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>
<p>3月9日</p> <p>ハンバーグ&ロールキャベツ 焼きそば 白菜の煮びたし ブロッコリーサラダ フランクソテー</p> <p>675kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.4g 炭水化物 108.4g 塩分 3.9g</p>	<p>3月10日</p> <p>鶏の唐揚げ マカロニサラダ もやしの黒こしょう炒め 小松菜のおかか和え コーン焼売</p> <p>803kcal たんぱく質 24.0g 脂質 29.1g 炭水化物 104.9g 塩分 2.4g</p>	<p>3月11日</p> <p>マスの塩焼き 角揚げ煮 竹輪天 ター菜のナムル 厚焼き玉子</p> <p>655kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.9g 炭水化物 102.6g 塩分 3.7g</p>	<p>3月12日</p> <p>大判肉包み野菜あんかけ キャベツサラダ 竹の子の炒め物 あっさりセロリ つくね</p> <p>592kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.4g 炭水化物 106.2g 塩分 2.9g</p>	<p>3月13日</p> <p>えびかつ&マグロカツ ナポリタン さつま揚げの生姜醤油 卵の花 焼売</p> <p>780kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.0g 炭水化物 120.4g 塩分 3.1g</p> <p>おすすり</p>	<p>3月16日</p> <p>牛肉コロッケ チャプチェ 小松菜の胡麻和え 中華うり ほうれん草平焼き</p> <p>694kcal たんぱく質 13.6g 脂質 16.9g 炭水化物 117.4g 塩分 2.4g</p>	<p>3月17日</p> <p>豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 大根のそぼろあん 木耳きんぴら 一口ささみフライ</p> <p>823kcal たんぱく質 18.4g 脂質 31.7g 炭水化物 109.4g 塩分 3.2g</p>	<p>3月18日</p> <p>点心盛り合わせ 焼きビーフン ブロッコリーのソテー ごま団子 キムチ大根</p> <p>662kcal たんぱく質 14.0g 脂質 15.7g 炭水化物 111.4g 塩分 2.3g</p>	<p>3月19日</p> <p>肉豆腐 高菜パスタ 菜の花の煮浸し 若芽の酢の物 花型さつま揚げ</p> <p>672kcal たんぱく質 23.7g 脂質 10.5g 炭水化物 118.4g 塩分 4.6g</p>	<p>春分の日</p>	<p>3月23日</p> <p>肉詰めいなり天 甘酢あん 豚肉と大根の煮物 中華春雨 若芽のナムル 焼売</p> <p>716kcal たんぱく質 17.0g 脂質 20.3g 炭水化物 112.2g 塩分 3.4g</p> <p>おすすり</p>	<p>3月24日</p> <p>ひれかつ カレー がんと煮 いんげんのピーナッツ和え 甘辛肉団子</p> <p>712kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.5g 炭水化物 113.6g 塩分 3.6g</p>	<p>3月25日</p> <p>木須肉(ムースロー) 明太スパゲティ チンゲン菜のソテー 三色豆 春巻き</p> <p>681kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.1g 炭水化物 106.8g 塩分 2.4g</p>	<p>3月26日</p> <p>アジフライ カレービーフン あざりと大根の時雨煮 卵の花 一口ささみフライ</p> <p>656kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.2g 炭水化物 116.0g 塩分 2.7g</p>	<p>3月27日</p> <p>ハンバーグ おろしソース チャプチェ ジャーマンポテト キャベツのごま酢和え れんこんの天ぷら</p> <p>670kcal たんぱく質 17.6g 脂質 16.0g 炭水化物 110.5g 塩分 3.1g</p>	<p>3月30日</p> <p>さわらの天ぷら 野菜南蛮 キャベツサラダ 青菜のナムル 梅かつおザーサイ ビック焼売</p> <p>665kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.2g 炭水化物 108.1g 塩分 2.7g</p>	<p>3月31日</p> <p>ビーフメンチカツ 麻婆豆腐 若芽と小柱のぬた 炊き合わせ 五目たまご焼き</p> <p>850kcal たんぱく質 33.8g 脂質 25.6g 炭水化物 117.7g 塩分 3.0g</p> <p>おすすり</p>			<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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>					
<p>3月16日</p> <p>牛肉コロッケ チャプチェ 小松菜の胡麻和え 中華うり ほうれん草平焼き</p> <p>694kcal たんぱく質 13.6g 脂質 16.9g 炭水化物 117.4g 塩分 2.4g</p>	<p>3月17日</p> <p>豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 大根のそぼろあん 木耳きんぴら 一口ささみフライ</p> <p>823kcal たんぱく質 18.4g 脂質 31.7g 炭水化物 109.4g 塩分 3.2g</p>	<p>3月18日</p> <p>点心盛り合わせ 焼きビーフン ブロッコリーのソテー ごま団子 キムチ大根</p> <p>662kcal たんぱく質 14.0g 脂質 15.7g 炭水化物 111.4g 塩分 2.3g</p>	<p>3月19日</p> <p>肉豆腐 高菜パスタ 菜の花の煮浸し 若芽の酢の物 花型さつま揚げ</p> <p>672kcal たんぱく質 23.7g 脂質 10.5g 炭水化物 118.4g 塩分 4.6g</p>	<p>春分の日</p>	<p>3月23日</p> <p>肉詰めいなり天 甘酢あん 豚肉と大根の煮物 中華春雨 若芽のナムル 焼売</p> <p>716kcal たんぱく質 17.0g 脂質 20.3g 炭水化物 112.2g 塩分 3.4g</p> <p>おすすり</p>	<p>3月24日</p> <p>ひれかつ カレー がんと煮 いんげんのピーナッツ和え 甘辛肉団子</p> <p>712kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.5g 炭水化物 113.6g 塩分 3.6g</p>	<p>3月25日</p> <p>木須肉(ムースロー) 明太スパゲティ チンゲン菜のソテー 三色豆 春巻き</p> <p>681kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.1g 炭水化物 106.8g 塩分 2.4g</p>	<p>3月26日</p> <p>アジフライ カレービーフン あざりと大根の時雨煮 卵の花 一口ささみフライ</p> <p>656kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.2g 炭水化物 116.0g 塩分 2.7g</p>	<p>3月27日</p> <p>ハンバーグ おろしソース チャプチェ ジャーマンポテト キャベツのごま酢和え れんこんの天ぷら</p> <p>670kcal たんぱく質 17.6g 脂質 16.0g 炭水化物 110.5g 塩分 3.1g</p>	<p>3月30日</p> <p>さわらの天ぷら 野菜南蛮 キャベツサラダ 青菜のナムル 梅かつおザーサイ ビック焼売</p> <p>665kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.2g 炭水化物 108.1g 塩分 2.7g</p>	<p>3月31日</p> <p>ビーフメンチカツ 麻婆豆腐 若芽と小柱のぬた 炊き合わせ 五目たまご焼き</p> <p>850kcal たんぱく質 33.8g 脂質 25.6g 炭水化物 117.7g 塩分 3.0g</p> <p>おすすり</p>			<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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>										
<p>3月23日</p> <p>肉詰めいなり天 甘酢あん 豚肉と大根の煮物 中華春雨 若芽のナムル 焼売</p> <p>716kcal たんぱく質 17.0g 脂質 20.3g 炭水化物 112.2g 塩分 3.4g</p> <p>おすすり</p>	<p>3月24日</p> <p>ひれかつ カレー がんと煮 いんげんのピーナッツ和え 甘辛肉団子</p> <p>712kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.5g 炭水化物 113.6g 塩分 3.6g</p>	<p>3月25日</p> <p>木須肉(ムースロー) 明太スパゲティ チンゲン菜のソテー 三色豆 春巻き</p> <p>681kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.1g 炭水化物 106.8g 塩分 2.4g</p>	<p>3月26日</p> <p>アジフライ カレービーフン あざりと大根の時雨煮 卵の花 一口ささみフライ</p> <p>656kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.2g 炭水化物 116.0g 塩分 2.7g</p>	<p>3月27日</p> <p>ハンバーグ おろしソース チャプチェ ジャーマンポテト キャベツのごま酢和え れんこんの天ぷら</p> <p>670kcal たんぱく質 17.6g 脂質 16.0g 炭水化物 110.5g 塩分 3.1g</p>	<p>3月30日</p> <p>さわらの天ぷら 野菜南蛮 キャベツサラダ 青菜のナムル 梅かつおザーサイ ビック焼売</p> <p>665kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.2g 炭水化物 108.1g 塩分 2.7g</p>	<p>3月31日</p> <p>ビーフメンチカツ 麻婆豆腐 若芽と小柱のぬた 炊き合わせ 五目たまご焼き</p> <p>850kcal たんぱく質 33.8g 脂質 25.6g 炭水化物 117.7g 塩分 3.0g</p> <p>おすすり</p>			<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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>															
<p>3月30日</p> <p>さわらの天ぷら 野菜南蛮 キャベツサラダ 青菜のナムル 梅かつおザーサイ ビック焼売</p> <p>665kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.2g 炭水化物 108.1g 塩分 2.7g</p>	<p>3月31日</p> <p>ビーフメンチカツ 麻婆豆腐 若芽と小柱のぬた 炊き合わせ 五目たまご焼き</p> <p>850kcal たんぱく質 33.8g 脂質 25.6g 炭水化物 117.7g 塩分 3.0g</p> <p>おすすり</p>			<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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>																				

**超
おすすめ**

3/3 (火)
タンドリーチキン&お魚串団子
本日はひなまつり🌸
可愛らしい串団子で華やかに♪




おすすめ 3/13 (金)
えびかつ&マグロカツ



おすすめ 3/23 (月)
肉詰めいなり天
甘酢あん



おすすめ 3/31 (火)
ビーフメンチカツ



プリっとりたえびかつとマグロカツは 天ぷらにした肉詰めいなりは食べ応え 牛肉100%を使ったメンチカツはとても
手作りのタルタルとの相性ばっちり！ があります♪甘酢あんできっぱりと！ ジューシー♡ご飯がすすみます♪