

				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 E 673kcal P 22.2g F 17.4g C 104.4g Na 2.8g
3月4日(月) ロースとんかつ 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 E 656kcal P 17.2g F 16.6g C 105g Na 2.5g	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 超おすすめ E 683kcal P 17g F 17g C 113.8g Na 3.1g	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 E 571kcal P 15.8g F 8.7g C 103.9g Na 2.9g	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 E 636kcal P 19.5g F 12.7g C 107.4g Na 2.8g	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 おすすめ E 745kcal P 20g F 17.6g C 123.3g Na 2.4g
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 E 624kcal P 17.4g F 11g C 110.6g Na 3g	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 E 659kcal P 14.9g F 16g C 111.1g Na 3.5g	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 E 549kcal P 14.1g F 8.5g C 100.5g Na 2.7g	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 E 661kcal P 19.8g F 13.7g C 110.9g Na 2.1g	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 E 688kcal P 20.2g F 17.1g C 110.4g Na 2.8g
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 おすすめ E 663kcal P 18.6g F 14.9g C 109.9g Na 3.3g	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 E 669kcal P 20.4g F 12.5g C 114.2g Na 3.7g	3月20日(水) 春分の日	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 E 652kcal P 19.3g F 16g C 104.2g Na 2.8g	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 E 674kcal P 14.4g F 13.5g C 120.6g Na 3.2g
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 E 621kcal P 13g F 12.3g C 111.9g Na 2.5g	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 E 762kcal P 19.5g F 22.7g C 117g Na 3.7g	3月27日(水) 肉団子の野菜あん/コンクリーミーフライ 山菜Pasta いんげんの味噌炒め ウインナー 高野豆腐煮 E 657kcal P 18.5g F 13.1g C 113.2g Na 3.4g	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 おすすめ E 641kcal P 18.1g F 15.6g C 104.2g Na 3.2g	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 E 661kcal P 17.1g F 18.8g C 102.9g Na 2.8g
				栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん (210g) 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。

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

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

厚めのプリっ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♪