

<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</p> <p>超おすすめ</p> <p>E 643kcal P 13.2g F 16.8g C 107.7g Na 2.6g</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</p> <p>E 533kcal P 14.9g F 3.5g C 107.8g Na 2.8g</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</p> <p>E 599kcal P 15.7g F 12.5g C 102.2g Na 2.3g</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</p> <p>おすすめ</p> <p>E 725kcal P 19.5g F 21.8g C 109.7g Na 2.9g</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</p> <p>E 652kcal P 19.5g F 12.3g C 113g Na 2.5g</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</p> <p>E 606kcal P 16.3g F 11g C 107.6g Na 3g</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</p> <p>E 678kcal P 15.5g F 20.7g C 107.5g Na 3.3g</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</p> <p>E 490kcal P 13.4g F 5.4g C 93.8g Na 2.7g</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</p> <p>E 646kcal P 19.4g F 13.4g C 108.4g Na 2.3g</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</p> <p>E 626kcal P 17.2g F 16.7g C 108.4g Na 2.7g</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</p> <p>E 599kcal P 17.5g F 15.8g C 93.4g Na 1.9g</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</p> <p>E 670kcal P 17.4g F 14.5g C 113.9g Na 3.2g</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</p> <p>E 677kcal P 21.1g F 22.1g C 97.7g 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</p> <p>E 665kcal P 14.2g F 14.8g C 116.4g Na 3.2g</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</p> <p>E 617kcal P 13.4g F 13.3g C 107.9g Na 2.5g</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</p> <p>E 735kcal P 19.3g F 22.2g C 112.9g Na 3.7g</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</p> <p>E 650kcal P 17.3g F 14.6g C 109.4g Na 3.4g</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</p> <p>おすすめ</p> <p>E 652kcal P 15.7g F 18.3g C 105.2g Na 3.4g</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</p> <p>E 570kcal P 19g F 11.4g C 95.8g Na 1.9g</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</p> <p>おすすめ</p> <p>E 596kcal P 13.5g F 12.2g C 104.1g Na 2.9g</p>					<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</p>

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

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★