

3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)																																					
<p>鯨の天ぷら油淋ソース/水餃子</p> <p>切干大根煮 若芽の酢の物 花天 小松菜の炒め物 わさび漬</p> <p>E 581kcal P 13.5g F 9.5g C 107.3g Na 2.9g</p>	<p>菜の花と筍のコロッケ/お魚串団子</p> <p>マカロニサラダ がんと煮 超おすすめ 焼売 菜の花のピーナッツ和え 椎茸入り昆布木耳</p> <p>E 714kcal P 16.7g F 19.9g C 116.7g Na 3.4g</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 赤平天</p> <p>E 675kcal P 21.4g F 12.4g C 116.6g Na 2.8g</p>	<p>豚かつ</p> <p>焼きビーフン 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 617kcal P 15.2g F 13.5g C 105g Na 2.4g</p>	<p>サーモンフライ/クリーミーフライ</p> <p>シルバーサラダ 大豆の煮物 ウインナーソーセージ ザーサイ 大学芋</p> <p>E 697kcal P 16.5g F 17.7g C 115.2g Na 2.6g</p>	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	<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 672kcal P 15.9g F 15.2g C 115.3g Na 3g</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 733kcal P 16.9g F 26.2g C 108.3g Na 3.6g</p>	<p>アジフライ</p> <p>大根の柚子サラダ 高野豆腐煮 肉焼売 穂先めんま 茄子の生姜醤油</p> <p>E 648kcal P 16.4g F 18.3g C 101g Na 2.4g</p>	<p>イカの中華炒め/春巻き</p> <p>キャベツとツナの Pasta 菜の花の煮浸し 生姜揚げ餃子 ビーンズトマト ポテトサラダ</p> <p>E 581kcal P 16.7g F 9.4g C 104.9g Na 2.9g</p>	<p>肉豆腐</p> <p>焼きビーフン 切干大根のナムル 花さつま 椎茸入り昆布木耳 蓮根金平 おすすめ</p> <p>E 600kcal P 17.9g F 13.7g C 108.1g Na 3.2g</p>	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	<p>イカの天ぷら チリソース</p> <p>高菜スパゲティ もやしと青梗菜の炒め物 ミートボール 若芽のナムル かぼちゃ煮 おすすめ</p> <p>E 603kcal P 15.8g F 12.6g C 104.1g Na 3.2g</p>	<p>白身魚フライ</p> <p>トマトペンネ 竹輪煮 オムレツ 小松菜の胡麻和え うぐいす豆</p> <p>E 645kcal P 17.7g F 10.1g C 118.5g Na 2.6g</p>	<p>酢鶏</p> <p>チャプチェ 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 679kcal P 17.1g F 12.4g C 121.2g Na 3.2g</p>	<p>牛肉コロッケ</p> <p>やきそば 茄子の生姜醤油 焼売 チンゲン菜ソテー 味山菜</p> <p>E 635kcal P 11.6g F 15.1g C 110.5g Na 1.7g</p>	<p>春分の日</p>	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	<p>フライドチキン</p> <p>マカロニサラダ しろ菜のおかか和え オムレツ 大豆もやし 棒さつま揚げ</p> <p>E 729kcal P 19.8g F 24.3g C 104.1g Na 2.8g</p>	<p>木の葉メンチ</p> <p>麻婆豆腐 竹輪とわかめのぬた 焼売 つきこんの金平 ポテトサラダ</p> <p>E 778kcal P 19.9g F 21.9g C 123.7g Na 4.5g</p>	<p>肉団子の野菜あん/カンクリーミーコロッケ</p> <p>山菜パスタ インゲンの炒め物 ウインナー 高野豆腐煮 水餃子</p> <p>E 685kcal P 18.2g F 15.8g C 113.6g Na 3.6g</p>	<p>大判厚切りハムカツ</p> <p>カレー 青梗菜のソテー オムレツ もやしのナムル 味の花</p> <p>E 660kcal P 16.6g F 18g C 106.1g Na 4.1g</p>	<p>サーモンフライ/エビカツ タルタルソース</p> <p>五目ひじき煮 小松菜のピーナッツ和え あらびきフランク 煮物 塩麴金平 おすすめ</p> <p>E 718kcal P 18g F 22.2g C 109.2g Na 3.6g</p>	3月30日(月)	3月31日(火)	<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>			<p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>焼きビーフン つきこん金平 栗とさつまいものおつまみ揚げ 三色豆 茄子のトマト煮</p> <p>E 673kcal P 15.1g F 15.1g C 116.7g Na 3.3g</p>	<p>イカメンチ/揚げ餃子</p> <p>生七味パスタ 若芽のナムル ウインナーソーセージ 白菜の塩昆布和え 塩麴金平</p> <p>E 561kcal P 13.5g F 12.5g C 102g Na 2.5g</p>
3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)																																					
<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 672kcal P 15.9g F 15.2g C 115.3g Na 3g</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 733kcal P 16.9g F 26.2g C 108.3g Na 3.6g</p>	<p>アジフライ</p> <p>大根の柚子サラダ 高野豆腐煮 肉焼売 穂先めんま 茄子の生姜醤油</p> <p>E 648kcal P 16.4g F 18.3g C 101g Na 2.4g</p>	<p>イカの中華炒め/春巻き</p> <p>キャベツとツナの Pasta 菜の花の煮浸し 生姜揚げ餃子 ビーンズトマト ポテトサラダ</p> <p>E 581kcal P 16.7g F 9.4g C 104.9g Na 2.9g</p>	<p>肉豆腐</p> <p>焼きビーフン 切干大根のナムル 花さつま 椎茸入り昆布木耳 蓮根金平 おすすめ</p> <p>E 600kcal P 17.9g F 13.7g C 108.1g Na 3.2g</p>	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	<p>イカの天ぷら チリソース</p> <p>高菜スパゲティ もやしと青梗菜の炒め物 ミートボール 若芽のナムル かぼちゃ煮 おすすめ</p> <p>E 603kcal P 15.8g F 12.6g C 104.1g Na 3.2g</p>	<p>白身魚フライ</p> <p>トマトペンネ 竹輪煮 オムレツ 小松菜の胡麻和え うぐいす豆</p> <p>E 645kcal P 17.7g F 10.1g C 118.5g Na 2.6g</p>	<p>酢鶏</p> <p>チャプチェ 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 679kcal P 17.1g F 12.4g C 121.2g Na 3.2g</p>	<p>牛肉コロッケ</p> <p>やきそば 茄子の生姜醤油 焼売 チンゲン菜ソテー 味山菜</p> <p>E 635kcal P 11.6g F 15.1g C 110.5g Na 1.7g</p>	<p>春分の日</p>	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	<p>フライドチキン</p> <p>マカロニサラダ しろ菜のおかか和え オムレツ 大豆もやし 棒さつま揚げ</p> <p>E 729kcal P 19.8g F 24.3g C 104.1g Na 2.8g</p>	<p>木の葉メンチ</p> <p>麻婆豆腐 竹輪とわかめのぬた 焼売 つきこんの金平 ポテトサラダ</p> <p>E 778kcal P 19.9g F 21.9g C 123.7g Na 4.5g</p>	<p>肉団子の野菜あん/カンクリーミーコロッケ</p> <p>山菜パスタ インゲンの炒め物 ウインナー 高野豆腐煮 水餃子</p> <p>E 685kcal P 18.2g F 15.8g C 113.6g Na 3.6g</p>	<p>大判厚切りハムカツ</p> <p>カレー 青梗菜のソテー オムレツ もやしのナムル 味の花</p> <p>E 660kcal P 16.6g F 18g C 106.1g Na 4.1g</p>	<p>サーモンフライ/エビカツ タルタルソース</p> <p>五目ひじき煮 小松菜のピーナッツ和え あらびきフランク 煮物 塩麴金平 おすすめ</p> <p>E 718kcal P 18g F 22.2g C 109.2g Na 3.6g</p>	3月30日(月)	3月31日(火)	<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>			<p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>焼きビーフン つきこん金平 栗とさつまいものおつまみ揚げ 三色豆 茄子のトマト煮</p> <p>E 673kcal P 15.1g F 15.1g C 116.7g Na 3.3g</p>	<p>イカメンチ/揚げ餃子</p> <p>生七味パスタ 若芽のナムル ウインナーソーセージ 白菜の塩昆布和え 塩麴金平</p> <p>E 561kcal P 13.5g F 12.5g C 102g Na 2.5g</p>										
3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)																																					
<p>イカの天ぷら チリソース</p> <p>高菜スパゲティ もやしと青梗菜の炒め物 ミートボール 若芽のナムル かぼちゃ煮 おすすめ</p> <p>E 603kcal P 15.8g F 12.6g C 104.1g Na 3.2g</p>	<p>白身魚フライ</p> <p>トマトペンネ 竹輪煮 オムレツ 小松菜の胡麻和え うぐいす豆</p> <p>E 645kcal P 17.7g F 10.1g C 118.5g Na 2.6g</p>	<p>酢鶏</p> <p>チャプチェ 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 679kcal P 17.1g F 12.4g C 121.2g Na 3.2g</p>	<p>牛肉コロッケ</p> <p>やきそば 茄子の生姜醤油 焼売 チンゲン菜ソテー 味山菜</p> <p>E 635kcal P 11.6g F 15.1g C 110.5g Na 1.7g</p>	<p>春分の日</p>	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	<p>フライドチキン</p> <p>マカロニサラダ しろ菜のおかか和え オムレツ 大豆もやし 棒さつま揚げ</p> <p>E 729kcal P 19.8g F 24.3g C 104.1g Na 2.8g</p>	<p>木の葉メンチ</p> <p>麻婆豆腐 竹輪とわかめのぬた 焼売 つきこんの金平 ポテトサラダ</p> <p>E 778kcal P 19.9g F 21.9g C 123.7g Na 4.5g</p>	<p>肉団子の野菜あん/カンクリーミーコロッケ</p> <p>山菜パスタ インゲンの炒め物 ウインナー 高野豆腐煮 水餃子</p> <p>E 685kcal P 18.2g F 15.8g C 113.6g Na 3.6g</p>	<p>大判厚切りハムカツ</p> <p>カレー 青梗菜のソテー オムレツ もやしのナムル 味の花</p> <p>E 660kcal P 16.6g F 18g C 106.1g Na 4.1g</p>	<p>サーモンフライ/エビカツ タルタルソース</p> <p>五目ひじき煮 小松菜のピーナッツ和え あらびきフランク 煮物 塩麴金平 おすすめ</p> <p>E 718kcal P 18g F 22.2g C 109.2g Na 3.6g</p>	3月30日(月)	3月31日(火)	<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>			<p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>焼きビーフン つきこん金平 栗とさつまいものおつまみ揚げ 三色豆 茄子のトマト煮</p> <p>E 673kcal P 15.1g F 15.1g C 116.7g Na 3.3g</p>	<p>イカメンチ/揚げ餃子</p> <p>生七味パスタ 若芽のナムル ウインナーソーセージ 白菜の塩昆布和え 塩麴金平</p> <p>E 561kcal P 13.5g F 12.5g C 102g Na 2.5g</p>																				
3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)																																					
<p>フライドチキン</p> <p>マカロニサラダ しろ菜のおかか和え オムレツ 大豆もやし 棒さつま揚げ</p> <p>E 729kcal P 19.8g F 24.3g C 104.1g Na 2.8g</p>	<p>木の葉メンチ</p> <p>麻婆豆腐 竹輪とわかめのぬた 焼売 つきこんの金平 ポテトサラダ</p> <p>E 778kcal P 19.9g F 21.9g C 123.7g Na 4.5g</p>	<p>肉団子の野菜あん/カンクリーミーコロッケ</p> <p>山菜パスタ インゲンの炒め物 ウインナー 高野豆腐煮 水餃子</p> <p>E 685kcal P 18.2g F 15.8g C 113.6g Na 3.6g</p>	<p>大判厚切りハムカツ</p> <p>カレー 青梗菜のソテー オムレツ もやしのナムル 味の花</p> <p>E 660kcal P 16.6g F 18g C 106.1g Na 4.1g</p>	<p>サーモンフライ/エビカツ タルタルソース</p> <p>五目ひじき煮 小松菜のピーナッツ和え あらびきフランク 煮物 塩麴金平 おすすめ</p> <p>E 718kcal P 18g F 22.2g C 109.2g Na 3.6g</p>	3月30日(月)	3月31日(火)	<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>			<p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>焼きビーフン つきこん金平 栗とさつまいものおつまみ揚げ 三色豆 茄子のトマト煮</p> <p>E 673kcal P 15.1g F 15.1g C 116.7g Na 3.3g</p>	<p>イカメンチ/揚げ餃子</p> <p>生七味パスタ 若芽のナムル ウインナーソーセージ 白菜の塩昆布和え 塩麴金平</p> <p>E 561kcal P 13.5g F 12.5g C 102g Na 2.5g</p>																														
3月30日(月)	3月31日(火)	<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>																																							
<p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>焼きビーフン つきこん金平 栗とさつまいものおつまみ揚げ 三色豆 茄子のトマト煮</p> <p>E 673kcal P 15.1g F 15.1g C 116.7g Na 3.3g</p>	<p>イカメンチ/揚げ餃子</p> <p>生七味パスタ 若芽のナムル ウインナーソーセージ 白菜の塩昆布和え 塩麴金平</p> <p>E 561kcal P 13.5g F 12.5g C 102g Na 2.5g</p>																																								

超おすすめ



3/3(火)
菜の花と筍のコロッケ/お魚串団子
3月3日はひなまつり
かわいらしいお魚の串団子も一緒に♡

おすすめ 3/13 (金)
肉豆腐

味しみのお肉とお野菜で
ご飯が進む人気メニューです♪

おすすめ 3/16 (月)
イカの天ぷら チリソース

柔らかいイカを天ぷらにして
オリジナルのチリソースをかけました★

おすすめ 3/27 (金)
サーモンフライ/エビカツ タルタルソース

大人気のサーモンフライとエビカツに
手作りタルタルソースは絶品～♪