

<p>3月2日(月)</p> <p>鰻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</p> <p>E 569kcal P 13.1g F 9.4g C 104.8g Na 2.7g</p>	<p>3月3日(火)</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 焼売 菜の花のピーナッツ和え</p> <p>超おすすめ</p> <p>E 704kcal P 16g F 19.8g C 112.9g Na 2.7g</p>	<p>3月4日(水)</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5日(木)</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</p> <p>E 586kcal P 14.3g F 12g C 101.3g Na 2.1g</p>	<p>3月6日(金)</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</p> <p>E 645kcal P 16.2g F 16.6g C 104.6g Na 2.5g</p>
<p>3月9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 608kcal P 15.5g F 11.3g C 108.3g Na 2.7g</p>	<p>3月10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 718kcal P 15.6g F 25.3g C 107.3g Na 3.3g</p>	<p>3月11日(水)</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</p> <p>E 619kcal P 16.1g F 15.8g C 99.7g Na 2.1g</p>	<p>3月12日(木)</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</p> <p>E 545kcal P 16.2g F 7.1g C 101.6g Na 2.6g</p>	<p>3月13日(金)</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</p> <p>おすすめ</p> <p>E 568kcal P 17.3g F 13.2g C 101.6g Na 2.7g</p>
<p>3月16日(月)</p> <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</p> <p>おすすめ</p> <p>E 581kcal P 15.3g F 12.5g C 99.2g Na 3g</p>	<p>3月17日(火)</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</p> <p>E 608kcal P 16.8g F 10g C 110.3g Na 2.6g</p>	<p>3月18日(水)</p> <p>酢鶏</p> <p>チャプチェ 大豆の煮物 春巻き 釜炊き生姜</p> <p>E 638kcal P 17g F 11.5g C 112.7g Na 3.1g</p>	<p>3月19日(木)</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</p> <p>E 633kcal P 11.5g F 15.1g C 110g Na 1.5g</p>	<p>3月20日(金)</p> <p>春分の日</p>
<p>3月23日(月)</p> <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</p> <p>E 690kcal P 18.2g F 23.8g C 97.2g Na 2g</p>	<p>3月24日(火)</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</p> <p>E 742kcal P 19.4g F 19.6g C 120.4g Na 4.2g</p>	<p>3月25日(水)</p> <p>肉団子の野菜あん/カニクリームコロッケ</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</p> <p>E 647kcal P 17.1g F 14.3g C 108.8g Na 3.4g</p>	<p>3月26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 オムレツ もやしのナムル</p> <p>E 635kcal P 15.8g F 17.9g C 101.7g Na 3.5g</p>	<p>3月27日(金)</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</p> <p>おすすめ</p> <p>E 707kcal P 17.8g F 21.8g C 107.4g Na 3.4g</p>
<p>3月30日(月)</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</p> <p>E 630kcal P 15g F 12.1g C 113g Na 3g</p>	<p>3月31日(火)</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</p> <p>E 550kcal P 13.3g F 12.1g C 100.2g Na 2.3g</p>	<p>※栄養価はごはんを含んだ数値です。</p> <p>【ごはん栄養価】</p> <p>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(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♡



味しみのお肉とお野菜で
ご飯が進む人気メニューです♪



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★



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～♪