



2017年3月27日~4月8日 メニュー

3月 27 月	<b>豚肉竜田揚</b> ひじき豆腐の肉みそかけ 418 kcal 塩分 3.8g	煮物盛合わせ マカロニサラダ 蒸とりの中華炒め	3月 ほっけの塩焼 366 kcal 塩分 4g	<b>塩鶏天甘辛だれ</b> マーボー春雨 切干大根のサラダ れんこん金平	
28 火	<b>あさりご飯</b> イカフライ 575 kcal 塩分 3.5g	さばジャポネソース 肉団子 肉じゃが サラダ風なます	4月 4 火	<b>さば味噌煮</b> 肉じゃがコロッケ 556 kcal 塩分 3.9g	
29 水	<b>白身魚南蛮</b> タルタル付 チキンステーキ 476 kcal 塩分 3.4g	懐かしナポリタン 高野豆腐卵とじ ピリ辛きゅうりくらげ	5月 5 水	<b>豚肉山賊焼</b> たらの唐揚 409 kcal 塩分 3.8g	
30 木	<b>ローストポーク</b> ゴマソース まぐろカツ 472 kcal 塩分 3.2g	ハンガリアンシチュー シルバーサラダ アスパラソテー	6月 6 木	<b>チキンステーキ</b> シャリアピンソース ハムのカレーフリッター 363 kcal 塩分 2.9g	
31 金	<b>とろ〜り黄身入</b> ハンバーグ クリームコロッケ 472 kcal 塩分 3.8g	海鮮チリ炒め ブロッコリーサラダ こんにゃく七味煮	7月 7 金	<b>あじの</b> レモンペッパーソテー 焼肉風コロッケ 400 kcal 塩分 3g	
1土	お・ま・か・せ・メニュー		8土	お・ま・か・せ・メニュー	

※表示の栄養価には、ライス分は含まれておりません。ライスの栄養価は普通ライスは熟量414kcal、半ライスは302kcalです。国産米を使用しております。仕入れの都合により、一部変更になる事がありますので予めご了承下さい。



- 27日(月) ジューシーで柔らかい豚肉が、サクサク衣に包まれていて食べ応えがあります! 豚肉の香ばしさが美味しさの元♪
- 28日(火) 春の香り! あさりの風味が楽しめる炊き込みご飯♪ あさりの旨味がぎゅーっとつまっていても優しいお味に仕上げました♡
- 29日(水) 個人的にはチキン南蛮よりも魚で作るフィッシュ南蛮(?)の方が好きです! 甘口の南蛮たれとタルタルソースの相性抜群♪
- 3日(月) 塩麹パワーでむね肉でも柔らかくジューシーな鶏天! サクサクの鶏天に、甘辛タレがじゅわ〜ご飯がススム♡
- 4日(火) パサつかない! 身が柔らか〜い鯖の味噌煮☆ 甘めの味噌がとろ〜と鯖に絡んで白いご飯と相性◎(\*^o^\*)
- 5日(水) 特製のたれに漬けて焼いた食べごたえ満点の厚切りポーク! やみつきまちがいないし♪ (//^▽^) o\_≡☆
- 6日(水) ハーブソルトとレモンでいつもの魚もちょっと豪華? レモンでサッパリ食べられますよ(´▽`)

