

☆ ランチお弁当メニュー ☆



3月 1月	すき焼コロッケ さわら照焼 352 kcal 塩分 3.1g	マーボー豆腐 バンサンスー 青梗菜きのこ炒め
2火	和風ハンバーグ 桜えびクリームコロッケ 404 kcal 塩分 3.6g	カニカマサラダ 坦々もやし ポークウインナー
3水	豚肉味噌炒め 鮭マヨカツ 375 kcal 塩分 3.6g	帆立トマト煮 こんにゃくサラダ 土佐煮
4木	とりの利休焼 カレイの塩唐揚 426 kcal 塩分 3.7g	里芋そぼろ煮 マロニーサラダ ちくわオイスター炒め
5金	豚肉串カツ えびブロッコリー中華炒め 369 kcal 塩分 2.7g	平焼 マカロニサラダ チキンメンマ和え
6土	お・ま・か・せ・メニュー	

8月	ブラックカレーコロッケ マス塩焼 446 kcal 塩分 2.7g	水餃子香味ソース ビーフン高菜明太炒め 大根菜ゆずポン酢和え
9火	油淋鶏 ユーリンチー ポークカレー 476 kcal 塩分 3.6g	天津オムレツ ナポリタンサラダ オクラ梅肉和え
10水	ひれかつ煮 にしんごまみりん焼 450 kcal 塩分 3.4g	チーズサラダ ほうれん草わさび和え ゆず胡椒わかめ煮
11木	五目ご飯 鶏肉サルサソース 477 kcal 塩分 2.5g	ピーマン肉詰めフライ マーボー白菜 ポテトサラダ 若竹煮
12金	ピザポテト春巻 メバル七味焼 531 kcal 塩分 3.8g	牛丼風 切干大根入り豚キムチ カリフラワーマリネ ミニフランク
13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熱量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。



★ おすすめメニュー ★
3月 10日(水) ひれかつ煮

★ おすすめメニュー ★
3月 11日(木) 五目ご飯

