

# ☆ ランチお弁当メニュー ☆



3月 15 月	<b>和風メンチカツ</b> <b>ホッケ塩焼</b> 374 kcal 塩分 3.2g	<b>煮物盛合わせ</b> かぼちゃサラダ 小松菜卵炒め
16 火	<b>白身魚の唐揚げ</b> <b>豆腐ステーキ和風あん</b> 340 kcal 塩分 3.1g	<b>チキントマト煮</b> なす味噌炒め にんじん炒め 塩ビビンバ
17 水	<b>サーモンフライ</b> <b>青椒肉絲</b> 421 kcal 塩分 2.6g	<b>ひじきの五目炒り煮</b> わかめ生姜和え 卵ロール
18 木	<b>3種のチーズコロケ</b> <b>ハンバーグ</b> 298 kcal 塩分 2.1g	<b>親子煮</b> 春雨サラダ 青梗菜炒め
19 金	<b>チキン立田揚げ</b> <b>お好み焼風卵焼</b> 338 kcal 塩分 1.4g	<b>野菜のペペロンチーノ風</b> マカロニサラダ 青菜きのこ炒め
20 土	☆ 春・分・の・日 ☆	

22 月	<b>クラッシュแฮมカツ</b> <b>カレーオムレツ</b> 334 kcal 塩分 2.7g	<b>カブのポトフ</b> 五目 マーボーマロニー ほうれん草ゴマ和え
23 火	<b>豚肉西京焼</b> <b>カレイの甘酢あん</b> 517 kcal 塩分 3.2g	<b>ビーフカレー</b> 海草サラダ ペペロンブロッコリー
24 水	<b>紅生姜かき揚げ</b> <b>メバルの七味焼</b> 406 kcal 塩分 3.7g	<b>白菜中華旨煮</b> チキンサラダ 野菜天
25 木	<b>きのこご飯</b> <b>鶏肉サムジャン焼</b> 421 kcal 塩分 3g	<b>白身魚唐揚げわさびおろしソース</b> 野菜炒め ピリ辛ちくわ
26 金	<b>イタリアンハンバーグ</b> <b>えびグラタンカツ</b> 522 kcal 塩分 3.1g	<b>ツナサラダ</b> もやしのアラビアータ フライドポテト
27 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

★ おすすめメニュー ★  
3月 25日(木) **きのこご飯**

★ おすすめメニュー ★  
3月 26日(金) **イタリアンハンバーグ**

いつもご利用ありがとうございます。

