

☆ ランチお弁当メニュー ☆



3月 29 月	黄身とろっとメンチカツ 豆腐バーグ サルサソース 439 kcal 塩分 3.5g	里芋そぼろ煮 ナポリタンマカロニ カニカマンテー
30 火	中華春巻 マーボーなす 356 kcal 塩分 3g	ハムチーズピカタ 中華サラダ 中華ポテト 焼そばスパゲティ
31 水	ひれかつ煮 さば照焼 455 kcal 塩分 2.5g	チーズサラダ 青菜ごま酢和え
4月 1 木	つくね大葉巻 ハニーソース ホキのフリッター 280 kcal 塩分 3.1g	洋風肉じゃが 海鮮ビーフン炒め エリンギ酢の物
2 金	フライドチキン ミートオムレツ 351 kcal 塩分 2.7g	大根そぼろあんかけ 豚肉入り味噌きんぴら さつま揚げピリ辛煮
3 土	お・ま・か・せ・メニュー	

5 月	豚肉生姜焼 塩だれカルビメンチカツ 333 kcal 塩分 2.8g	チゲ豆腐 ひじきとあさりの五目炒り煮 春菊のゆず香和え
6 火	3種のチーズハンバーグ かれいの唐揚 319 kcal 塩分 3.7g	煮物盛合わせ パンサンスー オクラおかか和え
7 水	エビカツ キーマカレー 472 kcal 塩分 3g	ハムステーキ ちくわケチャップ和え マカロニサラダ 小松菜のお浸し
8 木	五目ごはん 豚玉ひれかつ 513 kcal 塩分 3.3g	中華風かに玉 にしんピリ辛焼 ツナサラダ わかめ生姜和え
9 金	とり天甘辛ソース ベイクドエッグパンプキン 399 kcal 塩分 3.6g	山形風芋煮 花野菜サラダ もやし炒め
10 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4.14kcal、半ライスは3.02kcal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
29日(月) **黄身とろっとメンチカツ**

★ おすすめメニュー ★
4月
8日(木) **五目ごはん**

