

献立表

2019年 3月

《毎日のカロリー（kcal）は上弁おらずで計算しております。ライスは、444kcalです。》

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 573kcal 5.6g	2 325kcal 1.4g
並 弁 当					白飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ 肉みそはんぺん・ドーナツフライ	白飯 鯖の煮付け ツナサラダ のり巻きチキン・里芋天
上 特					並+ いかと青梗菜の旨塩炒め 上+ さわらの函庵焼き	並+ たけのことシイタケの含め煮 上+ カキフライ
	4 284kcal 1.9g	5 301kcal 2.6g	6 408kcal 3.5g	7 349kcal 3.1g	8 414kcal 4.3g	9 528kcal 7.8g
並 弁 当	白飯 エビフライ・ササミフライ 温野菜サラダ たこ八煮	白飯 チンジャオロース・三角春巻き 中華くらげサラダ チヂミ	白飯 きのおおろしハンバーグ ポテトサラダ たまごロール	白飯 鹿島風炒め・あじ塩こうじ焼き 切昆布煮 えび焼売	白飯 手作りハムカツ・さしチーズしそフライ ほうれん草海苔和え たんぽぽはんぺん煮	白飯 ポークハヤシ・ポテトバーグ 卵サラダ グラタン
上 特	並+ たけのこ土佐煮 上+ 八幡巻き	並+ もやしの中華炒め 上+ タンドリーチキン	並+ ラタトゥイユ 上+ アスパラと海老の塩炒め	並+ キムチメンマ 上+ かつ煮	並+ 肉豆腐 上+ あさりの中華炒め	並+ ヤングコーンカラフルソテー 上+ いかみりんステーキ
	11 298kcal 3.1g	12 536kcal 7.1g	13 382kcal 3.2g	14 320kcal 3.2g	15 492kcal 3.8g	16 391kcal 4.8g
並 弁 当	白飯 鶏天・白身大葉天 塩ビーフン おでん風煮	白飯 キーマカレー・エビカツ 切干大根サラダ 木葉しんじょ煮	白飯 鮭南蛮・タルタルソース もやし和え物 肉団子	白飯 豚と大根の照焼・トロふわコロッケ ほうれん草お浸し がんも煮	白飯 鶏の唐揚げ スパサラダ イカ天串煮	白飯 麻婆豆腐・焼き餃子 春雨サラダ いもち
上 特	並+ 小松菜中華風和え物 上+ いかマリネ	並+ きのこオイスター炒め 上+ はんぺん味噌胡麻焼き	並+ 白菜と豚肉のうま煮 上+ エビ団子の串フライ	並+ 魚肉ソーセージスパイシー炒め 上+ 赤魚の煮付け	並+ ジャーマンポテト 上+ ホタテのバター焼き	並+ 野菜とウィンナー炒め 上+ 鱈の柚子胡椒揚げ
	18 368kcal 3.1g	19 475kcal 1.7g	20 574kcal 5.2g	21	22 260kcal 2.0g	23 271kcal 1.6g
				春分の日		
並 弁 当	白飯 鶏のネギ塩焼・イカリングフライ ブロッコリー胡麻和え ロールキャベツ	白飯 秋刀魚竜田 ひじき煮 チョリソー	白飯 焼肉 かぼちゃサラダ 笹かま二色天	春分の日	白飯 海鮮アジカツ・骨付鳥風メンチカツ 小松菜煮し 茶碗蒸し	白飯 豚の竜田揚げ ワカメの酢の物 里芋照り煮
上 特	並+ こんにゃくと竹輪の煮物 上+ 鮭の利休焼き	並+ 厚揚げひき肉あんかけ 上+ チーズ春巻き	並+ さつま揚げ生姜醤油炒め 上+ たことエリンギのバター炒め		並+ 白滝明太炒め 上+ いかと大根の煮物	並+ カリフラワーカレー炒め 上+ 煮たまご
	25 338kcal 3.1g	26 463kcal 5.4g	27 465kcal 3.1g	28 340kcal 5.3g	29 394kcal 2.1g	30 247kcal 1.7g
並 弁 当	白飯 蓮根つくねカツ・ハムクラッシュカツ やまいもおかか和え 絹ごし揚げ煮	白飯 鶏のカチャトロー風・モーカ生姜照焼 豆サラダ ベジタブルシチューフライ	白飯 豚と卵の雑穀炒め・豆腐の包み揚げ 菜の花おひたし 鶏高野煮	白飯 鶏の唐揚げ・BBQソース 青菜ソテー 両巻信田煮	白飯 ナスと豚のみぞれがけ・イカカツ いんげん辛し和え 厚焼き卵	白飯 白身魚の和風あん コールスローサラダ ひじきと野菜の豆腐揚げ
上 特	並+ きのこと野菜炒め 上+ 鶏の照り焼き	並+ 高野豆腐の含め煮 上+ 牛スタミナ炒め	並+ いかとブロッコリーのペペロン炒め 上+ 鹿の子揚げ	並+ インド煮 上+ 鱈のバジルチーズパン粉焼き	並+ かぼちゃソテー 上+ エビチリ	並+ なすとネギの味噌炒め 上+ チャプチェ

※ 仕入れの都合により多少の変更のある事をご容赦下さい。ご予算に応じて、ご希望による調整を致しますのでご連絡下さい。

※ 前日の予約にご協力下さい。尚、変更及び当日注文は午前9時20分で締め切らせて頂きます。

※ 旅行・レジャー・会議・グループ集会等の際は、是非当社のお弁当・お料理・オードブルをご利用下さい。

※ 品質保証は当日午後一時までと致します。お早めにお召上がり下さい。

※ 当社休業日 日曜日・祝祭日

※ 当社は国産米100%を使用しています