

🍚 今月のお米は “木島平産コシヒカリ” です 🍚

March*



3月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
あじのピカタ 茄子のさっと煮 ほうれん草とかにかまのおかかマヨ和え  660kcal	【ひな祭り】さくら散らし寿司 がんもとふきの煮物 菜花の辛子和え  435kcal	鶏肉とかぶのくず煮 じゃが芋の青のり炒め ブロッコリーの塩昆布和え  472kcal	【啓蟄】たけのご飯 赤魚の菜種焼き キャベツの煮浸し 山菜おろし和え  518kcal	鶏南蛮そば じゃがバタ茶巾 白菜のわさび和え 五つ葉フルーツ  478kcal
9日	10日	11日	12日	13日
鶏のから揚げ 根菜の甘辛煮 ほうれん草の梅おかか和え  600kcal	五つ葉カレー 五つ葉サラダ 五つ葉フルーツ  550kcal	赤魚のバター醤油焼き 春雨炒め カリフラワーの野菜ドレ和え  545kcal	豚丼 大根とたけのこの土佐煮 ブロッコリーのごま和え  544kcal	アジフライ じゃが芋の旨煮 磯辺和え  647kcal
16日	17日	18日	19日	20日
豚肉のねぎ塩炒め ブロッコリーのかにあんかけ かおり和え  533kcal	赤魚のちゃんちゃん焼き れんこんとさつま揚げの炒め煮 なめ草和え  493kcal	ヘルシーそぼろ丼 茄子とエリンギのにんにく炒め 大根なます  596kcal	プリの塩麹漬け焼き 高野の含め煮 ブロッコリーのイタリアンサラダ  558kcal	春分の日 
23日	24日	25日	26日	27日
えびカツ 冬瓜のそぼろ煮 春菊のお浸し  582kcal	照り焼きハンバーグ 小松菜と油揚げの煮浸し キムチ和え  594kcal	味噌ラーメン 肉しゅうまい ブロッコリーのドレ和え 五つ葉フルーツ  553kcal	タラの粕煮 きのことごぼう炒め チンゲン菜のごま和え  471kcal	カレーのソテー・タルタルソース ふきと厚揚げの煮物 茄子とささみのおろし和え  655kcal
30日	31日			
豚とごぼうの柳川風 じゃが芋といんげんの甘辛炒め ザーサイ和え  645kcal	鯖の生姜煮 ぜんまいの煮物 カリフラワーピクルス  521kcal			