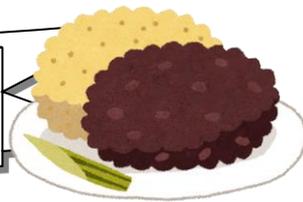


## 上メニュー

3月12日~3月24日

Tel:0743-64-3001



ホワイトデー

3月	<b>アジフライ</b>		
12日	玉子ロール	金平ごぼう	春雨中華酢
月曜	鶏つくね串		
月曜	エネルギー 443 Kcal	タンパク質 19.3 g	脂質 17.2 g

3月	<b>つくね大葉巻き</b>		
19日	ハウボウのフライ	どて煮風	ぜんまいナムル
月曜	小判型ガンモ煮つけ		
月曜	エネルギー 339 Kcal	タンパク質 18.6 g	脂質 15.1 g

3月	<b>デニッシュハンバーグデミソースかけ</b>		
13日	ひじき煮	海老かつ	小松菜わさび醤油あえ
火曜	さつま芋天ぷら		
火曜	エネルギー 369 Kcal	タンパク質 19.1 g	脂質 17.1 g

3月	<b>うずら玉子串フライ</b>		
20日	イカと野菜の包み蒸し	千切り大根煮つけ	菜の花ミモザサラダ
火曜	笹かま煮つけ		
火曜	エネルギー 327 Kcal	タンパク質 21.3 g	脂質 18.6 g

3月	<b>ハムカツ</b>		
14日	フラワーオムレツ	根菜甘辛煮	青梗菜辛しあえ
水曜	ありがとうクッキー		
水曜	エネルギー 369 Kcal	タンパク質 17.5 g	脂質 15.7 g

3月	<b>春分の日</b>		
21日			
水曜	エネルギー	タンパク質	脂質

3月	<b>フリ照り焼き漬け</b>		
15日	かきあげ	さつまあげと昆布の炒り煮	カリフラワー甘酢生姜あえ
木曜	菜の花がんも煮つけ		
木曜	エネルギー 438 Kcal	タンパク質 17.7 g	脂質 21.1 g

3月	<b>サバ西京焼き</b>		
22日	ハムカツ	筑前煮風	白菜としめじのあえもの
木曜	大学いも		
木曜	エネルギー 354 Kcal	タンパク質 21.3 g	脂質 17.2 g

3月	<b>アジフィーレごま味酢フライ</b>		
16日	チキンステーキ	山菜スパ	小松菜煮浸し
金曜	オクラ浸し		
金曜	エネルギー 411 Kcal	タンパク質 20.1 g	脂質 19.5 g

3月	<b>ハンバーグのケチャップかけ</b>		
23日	大豆のうま煮	カニクリームコロッケ	ペンネサラダ
金曜	青梗菜の大徳寺和え		
金曜	エネルギー 328 Kcal	タンパク質 14.5 g	脂質 15.4 g

3月	<b>海老ビクスのフライ</b>		
17日	厚焼き玉子	ビーンズのトマト煮込み	八宝菜
土曜	肉団子煮		
土曜	エネルギー 423 Kcal	タンパク質 24.1 g	脂質 23.5 g

3月	<b>アジフライ</b>		
24日	海苔入り玉子焼き	若竹煮	ぜんまいナムル
土曜	高野含め煮		
土曜	エネルギー 337 Kcal	タンパク質 14.2 g	脂質 16.5 g

余すところなく使い切ります！大根1本丸ごと料理 葉 一青菜感覚でさっと炒め やわらかい旬葉には、加テン、カルシウム、食物繊維、ビタミンCなど注目すべき栄養素がいっぱい。細かく刻んで塩もみにしたり、アクが強いときは、湯がいて刻み、炒り煮にしてもおいしい。皮 一歯ざわりを生かしてホリホリ漬け 新鮮な大根は皮も立派な素材。独特の歯ざわりは漬け物や金平にひった上の部分 一サラダが一番！ 一百に近い上の部分は、生食向き。大根のみずみずしい甘さは旬の魚とも相性抜群！ 中央の部分 大根の王道甘みじっくりふろふき大根に 中央の部分は一番美味しいところです。下の部分 一筋が多い部位ですが辛みを生かしておろし大根にして



お届けしたお弁当は14:00迄にお召上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。