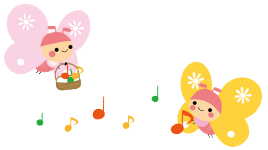
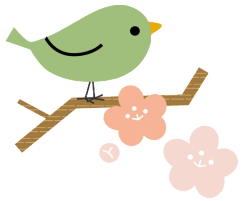
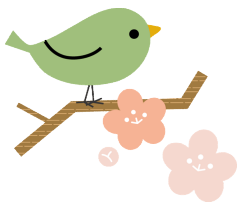
朝食 3月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25日	26日	27日	28日	29日	1日	2日
					オムレツ＆ ハムソテー コーンサラダ **Rice & Soup** E 466 / P 14.0 / F 8.5 / 食塩相当量 3.4	あんかけ炒飯 カニしゅうまい **Soup** E 656 / P 21.2 / F 17.9 / 食塩相当量 4.6
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	赤魚の七味焼き 五目しんじょ煮 **Rice & Soup** E 519 / P 23.6 / F 8.3 / 食塩相当量 3.0	鶏肉のおろし煮 白菜の昆布和え **Rice & Soup** E 593 / P 24.1 / F 14.3 / 食塩相当量 3.7	ベーコンエッグ デザート **Bread & Soup** E 567 / P 19.1 / F 28.8 / 食塩相当量 3.8	車麸と野菜の煮物 納豆 **Rice & Soup** E 593 / P 22.1 / F 9.3 / 食塩相当量 3.2	つくね＆野菜ソテー ひじきと蓮根のサラダ **Rice & Soup** E 567 / P 20.2 / F 15.0 / 食塩相当量 4.2	鶏肉の照焼 茎わかめのさっぱり和え **Rice & Soup** E 569 / P 24.9 / F 16.2 / 食塩相当量 5.0
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	鰺の塩麹焼き ミニバンバンジー **Rice & Soup** E 530 / P 29.1 / F 8.6 / 食塩相当量 3.9	ふんわり天と野菜の煮物 茄子のピリ辛炒め **Rice & Soup** E 629 / P 15.1 / F 16.1 / 食塩相当量 4.6	ミートボールの コーンシチュー 温野菜サラダ **Bread** E 656 / P 18.5 / F 26.1 / 食塩相当量 3.2	親子煮 山菜おろし **Rice & Soup** E 601 / P 24.5 / F 15.3 / 食塩相当量 3.9	ハッシュドポテト＆ ソーセージステーキ デザート **Rice & Soup** E 632 / P 16.5 / F 13.6 / 食塩相当量 3.6	鶏肉のくわ焼き 和風サラダ **Rice & Soup** E 568 / P 25.8 / F 15.4 / 食塩相当量 2.9
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	鰆の照り焼き 切干大根の酢の物 **Rice & Soup** E 510 / P 21.2 / F 7.1 / 食塩相当量 2.7	さつま揚げと根菜の煮物 菜の花のお浸し **Rice & Soup** E 487 / P 18.7 / F 3.2 / 食塩相当量 4.4	春分の日	鶏と野菜の炒め物 デザート **Rice & Soup** E 531 / P 23.8 / F 10.2 / 食塩相当量 2.6	目玉焼き＆ミートボール かぼちゃサラダ **Rice & Soup** E 610 / P 17.8 / F 21.4 / 食塩相当量 3.1	鶏肉の葱醤油焼 ベイクドエッグポテト **Rice & Soup** E 642 / P 25.9 / F 20.0 / 食塩相当量 3.7
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	鮭の塩焼き たけのこと挽肉の炒め物 **Rice & Soup** E 514 / P 26.5 / F 8.9 / 食塩相当量 3.6	ポパイスクランブル 金平ごぼう **Rice & Soup** E 570 / P 21.3 / F 14.6 / 食塩相当量 2.9	ウィンナーシチュー そら豆マカロニサラダ **Bread** E 809 / P 23.3 / F 38.0 / 食塩相当量 5.0	厚揚げの野菜あん 春雨サラダ **Rice & Soup** E 656 / P 25.0 / F 20.5 / 食塩相当量 3.5	ロールキャベツ デザート **Rice** E 550 / P 13.8 / F 10.5 / 食塩相当量 1.3	肉野菜炒め 納豆 **Rice & Soup** E 616 / P 29.2 / F 18.5 / 食塩相当量 3.4

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。　※お米は純国産米を使用しております。　※Ｅ：エネルギー　Ｐ：たんぱく質　Ｆ：脂質

夕食 3月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25日	26日	27日	28日	29日	1日	2日
					鯵の揚げ出し 野菜添え 味噌ポテト たけのこと水菜の柚子胡椒和え Rice & Soup E 844 / P 27.4 / F 22.3 / 食塩相当量 4.7	ポークカレー カラフルサラダ デザート Soup E 889 / P 24.4 / F 29.1 / 食塩相当量 4.0
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	豚肉とキャベツの ペペロンソテー 里芋の煮っころがし キムチもやし Rice & Soup E 814 / P 29.2 / F 24.0 / 食塩相当量 4.9	佐賀県 シシリアンライス ご当地グルメ LOCAL GOURMET ビーフン炒め トマトスープ	白身魚の チーズパン粉焼き かぼちゃのクリーム煮 Rice & Soup E 766 / P 26.3 / F 16.1 / 食塩相当量 6.3	油淋鶏 冬瓜のかにあんあけ フルーツ Rice & Soup E 869 / P 37.9 / F 22.7 / 4.6	ポークソテー たまねぎ酢ソース 菜の花のオイスター炒め Rice & Soup E 960 / P 41.0 / F 32.4 / 食塩相当量 5.1	ビーフカレー クリームコロッケ ミモザサラダ Soup E 966 / P 26.4 / F 37.3 / 食塩相当量 5.2
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	豚肉の生姜炒め 冷奴 Rice & Soup E 767 / P 30.1 / F 22.5 / 食塩相当量 3.8	タンドリーチキン 小松菜とエビのソテー Rice & Soup E 931 / P 36.7 / F 39.5 / 食塩相当量 4.3	SPICE FAIR スパイスフェア 山椒香る 汁なし坦々麺 温泉玉子	タラのガーリックペッパー焼き きのこのバター醤油炒め 白菜の柚香和え Rice & Soup E 741 / P 29.6 / F 20.1 / 食塩相当量 4.9	豚肉と野菜の 味噌バター炒め 豆腐サラダ Rice & Soup E 840 / P 29.8 / F 28.7 / 食塩相当量 6.0	オムレツカレー コロッケ ツナサラダ Soup E 960 / P 26.7 / F 34.6 / 食塩相当量 6.5
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	ダッカルビ チョレギサラダ Rice & Soup E 806 / P 26.8 / F 22.8 / 食塩相当量 4.1	とんかつ たけのこのペペロン炒め Rice & Soup E 880 / P 23.6 / F 27.3 / 食塩相当量 4.2	春分の日	鯖の味噌煮 ビーフン炒め たまご豆腐 Rice & Soup E 1,032 / P 35.0 / F 39.8 / 食塩相当量 4.6	肉ごぼううどん ニンニクの芽炒め 野菜のピーナッツ和え Rice E 815 / P 27.8 / F 16.9 / 食塩相当量 8.3	ハヤシライス 根菜ピクルス デザート Soup E 887 / P 21.8 / F 32.5 / 食塩相当量 5.9
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	醤(ジャン)だれ Bigチキンソテー カニカマとインゲンのごまクリーミー和え Rice & Soup E 1,061 / P 52.3 / F 38.9 / 食塩相当量 3.3	麻婆豆腐 三色ナムル デザート Rice & Soup E 949 / P 33.8 / F 34.0 / 食塩相当量 5.4	鶏団子と白菜の 柚子風味クッパ エビしゅうまい わかめの和え物 E 772 / P 20.4 / F 24.9 / 食塩相当量 5.0	肉もやし塩ラーメン 春巻 Rice E 884 / P 28.7 / F 22.9 / 食塩相当量 8.3		チキンカレー コロッケ ミニサラダ Soup E 920 / P 26.6 / F 30.7 / 食塩相当量 5.5

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。　※お米は純国産米を使用しております。　※Ｅ：エネルギー　Ｐ：たんぱく質　Ｆ：脂質