

# H30 3

			1 日 ハンバーグ きのこあんかけ 昆布油揚げ煮 インゲンピーナッツ和え あっさりセロリ 793 kcal	2 日 わかめお魚カツ チヨリソーウインナー もやしサラダ れんこん煮 802 kcal	3 日 まぐろ竜田酢豚風 ハム野菜炒め がんとどき煮 佃煮 820 kcal	
5 日 ローズとんかつ キャベツ焼き 若布サラダ 大根煮 804 kcal	6 日 和風フライドチキン 九条ねぎ入オムレツ 切干大根煮 ブロッコリーサラダ 782 kcal	7 日 だし香る竹の子コロッケ ジューシー肉シュウマイ チンジャオロース風 白菜と干しエビの和え物 800 kcal	8 日 ごま肉天 さんまの七味焼き 肉野菜炒め オクラのごま和え 816 kcal	9 日 ハムカツ イカキャベツバーグ シルバーサラダ チンゲン菜ソテー 797 kcal	10 日 ハンバーグ ホワイトソース れんこんはさみ揚げ なすの田舎煮 佃煮 788 kcal	
12 日 ジャンボチキントマトソース ひじき煮 カリフラワー甘酢和え 小女子佃煮 763 kcal	13 日 あじフライ サイコロステーキ風 炊き合わせ 菜の花の辛子和え 805 kcal	14 日 具だくさん中華春巻 大葉巻つくねバーグ 野菜カレー ブロッコリーごま和え 786 kcal	15 日 かつ煮 コーンサラダ がんとどき煮 梅酢荳れんこん 799 kcal	16 日 鶏の天ぷら サバのみそかけ 肉野菜炒め 青菜のお浸し 820 kcal	17 日 えびクリームコロッケ ベーコンポテトバーグ 野菜のオイスター炒め 絹厚揚げ煮 817 kcal	
19 日 わかめ御飯 ハンバーグ チリソース 甘えびの唐揚げ マカロニサラダ こんにゃくピリ辛 832 kcal	20 日 ゴロツとイカメンチ ささみの照焼き 昆布油揚げ煮 オクラのピーナッツ和え 779 kcal	21 日 (春分の日)		22 日 チキンの竜田揚げ 春雨サラダ さつま揚げ煮 パリパリたまりきくらげ 780 kcal	23 日 白身フライ じゃがマガオムレツ 八宝菜 あさりと若布のぬた 805 kcal	24 日 えびカツ れんこんつくね ビーフン中華ソテー ポテトサラダ 810 kcal
26 日 豚ロース生姜焼き 牛肉コロッケ おでん風煮 青菜のおかか和え 801 kcal	27 日 ハンバーグ デミソース タラの天ぷら 切干大根煮 なす生姜 790 kcal	28 日 チーズ入りメンチかつ 海老ニラオムレツ ツナもやしサラダ きんぴらごぼう煮 820 kcal	29 日 鮭の塩焼き 野菜のかき揚げ つくねのトマト煮 インゲンの辛子和え 788 kcal	30 日 イカフライ ハムステーキ 麻婆豆腐 ブロッコリーごま和え 818 kcal	31 日 チキン南蛮 大根サラダ かぼちゃ煮 佃煮 786 kcal	

※衛生環境面上で、お弁当箱に箸やカップめんのフタ等を入れないようにお願いします。