

レディース&ヘルシーH29.3月献立表



川崎店 044-276-0796
 二俣川店 045-958-1650
 座間店 0462-55-7783
 日吉店 045-590-0120



	月	火	水	木	金
屋食			1日 五穀ご飯 酢豚風 ギョーザ チーズ棒つくね カニ爪かまぼこ インゲンソテー	2日 そばろご飯 タラの竜田揚げ くわい入さつま揚げ チヂミ焼 かぼちゃ煮 野菜炒め	3日 ちらし寿司 鮭の塩焼 鶏の唐揚げ 枝豆はんぺん 茄子の生姜醤油煮 青菜のお浸し
			エネルギー 626kcal 蛋白質 18.1g 脂質 21.1g 食塩 1.7g	エネルギー 584kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.5g 食塩 2.1g	エネルギー 598kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.7g 食塩 2.7g
屋食	6日 たけのご飯 豆腐の挽肉包み アジ大葉フライ 竹輪煮 切干大根煮 青菜のごま和え	7日 わかめご飯 ささみチーズフライ ロールキャベツ テリヤキバーグ スクランブルエッグ ウインナー	8日 のりべん 牛丼煮・花人参 八幡巻 笹かま ねぎ入厚焼卵 野菜炒め	9日 チキンライス デミットボール ツナサラダ包み揚げ ベイクドポテト 春雨サラダ ブロッコリー	10日 鮭ご飯 豚の生姜炒め 海鮮れんこん挟み揚げ 肉詰いなり お好み焼 白菜のおかか和え
	エネルギー 569kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.8g 食塩 2.4g	エネルギー 617kcal 蛋白質 23.7g 脂質 21.0g 食塩 1.5g	エネルギー 593kcal 蛋白質 23.2g 脂質 11.2g 食塩 2.7g	エネルギー 616kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.0g 食塩 2.7g	エネルギー 589kcal 蛋白質 15.3g 脂質 19.7g 食塩 1.8g
屋食	13日 華やかご飯 ポークチャップ コーンイカバーグ カレーボール キャベツサラダ ブロッコリー	14日 山菜ご飯 八宝菜・うずらの卵 鯖の塩焼 春巻 黒ごまさつま揚げ もやし炒め	15日 コーンご飯 クリームシチュー エビカツ チリバーグ 人参インゲンベーコン巻 キャベツソテー	16日 五目ご飯 鶏の唐揚げ 野菜肉巻き 餅巾着煮 シューマイ 野菜炒め	17日 のりべん 肉じゃが 鶏の照焼 サンマの竜田揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー
	エネルギー 621kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.7g 食塩 2.5g	エネルギー 623kcal 蛋白質 24.7g 脂質 22.5g 食塩 2.7g	エネルギー 609kcal 蛋白質 15.4g 脂質 17.8g 食塩 1.6g	エネルギー 608kcal 蛋白質 17.5g 脂質 17.8g 食塩 1.7g	エネルギー 591kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.0g 食塩 1.3g
屋食	20日 春分の日	21日 そばろご飯 帆立風味フライ 焼鳥 いか巻 ひじき煮 白菜のお浸し	22日 カレーピラフ ハーフチキン ハムステーキ コーンしゅうまい 野菜マリネ きのこソテー	23日 梅干しご飯 親子煮 チンジャオロース春巻 のり巻さつま揚げ 信田巻 インゲンのごま和え	24日 チキンライス カニクリームコロッケ オムレツ サーモンソーセージステーキ パプリカソテー カリフラワーサラダ
	エネルギー 589kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.3g 食塩 2.5g	エネルギー 603kcal 蛋白質 17.4g 脂質 19.5g 食塩 1.8g	エネルギー 604kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.0g 食塩 2.5g	エネルギー 615kcal 蛋白質 15.9g 脂質 14.7g 食塩 1.7g	
屋食	27日 コーンご飯 ポテトチキンロール まぐろタルタルカツ ウインナー野菜炒め 水菜サラダ ブロッコリー	28日 のりべん 肉団子 たけのこ天ぷら たこさつま揚げ れんこんきんぴら 野菜炒め	29日 サフランライス チキンカレー ハムカツ スモーク風味バーグ グリーンピース棒天 パプリカソテー	30日 菜っ葉ご飯 ハンバーグ とうもろこしさつま揚げ チーズロール ポテトサラダ ブロッコリーのピーナッツ和え	31日 五目ご飯 トンカツ 厚揚げ・人参煮 三種の根菜つみれ 千草焼き 大根サラダ
	エネルギー 607kcal 蛋白質 14.4g 脂質 24.3g 食塩 1.1g	エネルギー 586kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.0g 食塩 2.6g	エネルギー 628kcal 蛋白質 19.8g 脂質 20.8g 食塩 2.7g	エネルギー 588kcal 蛋白質 14.0g 脂質 12.7g 食塩 2.1g	エネルギー 601kcal 蛋白質 18.9g 脂質 18.0g 食塩 2.7g

※仕入れの都合により、内容を変更する場合がありますので、ご了承願います。



《旬の食べ物～イイダコ～『スパニッシュ カワイイ』》

食用のタコでは一番小さい。

卵を抱くこの時期は頭部に詰まった卵が飯粒のようで「飯(ハン)ダコ」とも呼ばれる。

煮つけも絶品だが、おすすめはアヒージョ。

オリーブオイルに浸かる姿は愛嬌があってかわいい。

縮んで一口サイズになるのも嬉しい。

プチッと弾けてクリーミーな卵が現れるのは、旬ならではの。

