

# H29 3

		<b>いか天ぷら</b> 1日 ベーコンポテトバーグ ローストチキンサラダ こんにゃくピリ辛 789 kcal		<b>スチームチキン 甘酢あん</b> 2日 切干大根煮 インゲンの辛子和え 焼きちくわ煮 774 kcal		<b>ジューシーメンチカツ</b> 3日 春雨中華 菜の花がんと煮 れんこん煮 801 kcal		<b>タラの竜田揚げ</b> 4日 つくねの照焼き 野菜のオイスター炒め ナムルもやし 780 kcal			
		<b>ハンバーグ カレーソース</b> 6日 ツナもやしサラダ 大根煮 甘細昆布 808 kcal		<b>鶏の照り焼き</b> 7日 牛肉コロッケ 麻婆豆腐 カリフラワー和え物 820 kcal		<b>牛丼煮</b> 8日 かにかま天ぷら ポテトサラダ さつま揚げ煮 811 kcal		<b>あじフライ</b> 9日 ちりめん入りオムレツ チャーシュー炒め 青菜のおかか和え 796 kcal		<b>ごま肉天</b> 10日 ねぎ焼き ひじき煮 ブロッコリーごま和え 784 kcal	
<b>かつ煮</b> 13日 昆布油揚げ煮 オクラ辛子和え かつおメンマ 810 kcal		<b>豚ロース生姜焼き</b> 14日 中華春巻き 鶏野菜炒め こんにゃく煮 795 kcal		<b>ささみカツ</b> 15日 若布サラダ 餅巾着煮 ごま高菜 812 kcal		<b>鮭の塩焼き</b> 16日 野菜のかき揚げ 八宝菜 なす生姜 780 kcal		<b>ハンバーグ デミソース</b> 17日 えびカツ 切干大根煮 インゲンサラダ 802 kcal		<b>チキン南蛮</b> 18日 ビーフンカレー炒め ザーサイ胡瓜和え物 佃煮 818 kcal	
20日 <b>(春分の日)</b>		<b>スチームチキン テリソース</b> 21日 イカフライ 根菜煮 紅白なます漬 820 kcal		<b>ハンバーグ おろしソース</b> 22日 甘エビの唐揚げ 春雨サラダ タコ入りさつま揚げ 813 kcal		<b>厚切ロースとんかつ</b> 23日 九条ネギオムレツ 昆布油揚げ煮 インゲンソテー 787 kcal		<b>梅赤しそ豆腐天ぷら あんかけ</b> 24日 もやしサラダ ミートボール 菜の花の辛子和え 809 kcal		<b>目玉焼きフライ</b> 25日 焼肉炒め 金平ごぼう煮 カリフラワー和え物 795 kcal	
<b>えびフライ 2本</b> 27日 チキンカレー 割り干し大根甘辛煮 山クラゲミックス 791 kcal		<b>ハンバーグ トマトソース</b> 28日 マカロニサラダ なすの生姜醤油煮 小女子佃煮 800 kcal		<b>豚ロース蒲焼風</b> 29日 野菜コロッケ おでん風煮 ブロッコリーごま和え 794 kcal		<b>若鶏の竜田揚げ</b> 30日 サバのみそかけ 合鴨サラダ 茎わかめポン酢和え 817 kcal		<b>白身フライ</b> 31日 あらびきウインナー 肉野菜炒め オクラピーナッツ和え 803 kcal			

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



