

# 並ランチメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
料理名	ハンバーグオニオンソースかけ 筍煮 ミニペネサラダ ごま昆布	<b>天ぷら盛合せ</b> 金平牛蒡 ひじきサラダ 紅葉卸	<b>豚丼風煮</b> 梅しそスパソテー ミニカレーコロッケ 若布と花麴の酢の物	<b>三角春巻</b> じゃが芋とコーンのマヨ焼 細切昆布煮 春雨中華酢	<b>鶏唐揚</b> 切干大根味噌煮 カニサラダ もやし生姜醤油和え	<b>タコカツ</b> 春雨チリソース煮 蓮根サラダ 白菜からし和え
	エネルギー575kcal たんぱく質9.3g 脂質12.7g 塩分2.6g	エネルギー730kcal たんぱく質17.0g 脂質24.7g 塩分2.4g	エネルギー619kcal たんぱく質17.5g 脂質9.4g 塩分2.8g	エネルギー766kcal たんぱく質10.9g 脂質26.1g 塩分3.2g	エネルギー697kcal たんぱく質17.5g 脂質19.4g 塩分2.2g	エネルギー651kcal たんぱく質11.8g 脂質15.5g 塩分2.5g
日付	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
料理名	三種のチーズ入フライ クリームシチュー シェルサラダ ほうれん草ソテー	<b>ソーセージカツ</b> 鶏牛蒡生姜煮 コーンサラダ 竹輪蒲焼	<b>茄子ミートグラタン</b> ハムステーキ ひじき大豆煮 春雨ごまドレサラダ	<b>豚すきやき風煮</b> バジリコスパソテー 揚焼売 若布コールスローサラダ	<b>鶏塩胡椒焼</b> かき揚 白菜と油揚の煮物 野菜マリネ	<b>カレーコロッケ</b> 大根煮 ツナサラダ ごま昆布
	エネルギー604kcal たんぱく質9.1g 脂質16.7g 塩分2.2g	エネルギー728kcal たんぱく質14.1g 脂質20.8g 塩分2.7g	エネルギー679kcal たんぱく質15.7g 脂質16.9g 塩分3.3g	エネルギー660kcal たんぱく質15.9g 脂質13.8 塩分3.3g	エネルギー605kcal たんぱく質15.4g 脂質10.8g 塩分1.7g	エネルギー696kcal たんぱく質11.6g 脂質17.4g 塩分3.0g
日付	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日 ㊦	3月21日	3月22日
料理名	<b>バターコロッケ</b> 糸コンの一味煮 春雨サラダ 切干ピーナッツ和え	<b>醤油味イカカツ</b> ツナグラタン 野菜コンソメ煮 蓮根ごまドレサラダ	<b>酢豚風煮</b> 蒸焼そばチリソースかけ 大根サラダ 若布辛子和え	<b>天ぷら盛合せ</b> 金平蓮根 若布サラダ 紅葉卸	<b>親子丼風煮</b> 黒酢肉団子 明太スパゲティ ツナマリネ	<b>メンチカツ</b> 筍煮 紅白生酢 蓮根梅肉和え
	エネルギー715kcal たんぱく質11.7g 脂質18.7g 塩分2.7g	エネルギー623kcal たんぱく質14.0g 脂質12.4g 塩分3.4g	エネルギー607kcal たんぱく質14.8g 脂質6.5g 塩分4.2g	エネルギー719kcal たんぱく質14.0g 脂質19.8g 塩分2.6g	エネルギー635kcal たんぱく質20.4g 脂質11.7g 塩分2.5g	エネルギー647kcal たんぱく質13.8g 脂質12.8g 塩分2.7g
日付	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
料理名	<b>アジフライ</b> 細切昆布味噌煮 マカロニサラダ 辛子きくらげ	<b>ポークカレー</b> ミニコーンコロッケ 塩焼そば 若布ごまドレサラダ	<b>他人丼風煮</b> スパナポリタン もやしごま酢和え 五目野菜天	<b>タンドリーチキン</b> かき揚 切干煮付 春雨コールスローサラダ	ミニハンバーグケチャップかけ じゃが芋香草マヨ焼 金平牛蒡塩味 コーンマリネ	<b>ハムカツ</b> 野菜コンソメ煮 枝豆サラダ こぎつね煮
熱量(kcal)	エネルギー682kcal たんぱく質17.1g	エネルギー667kcal たんぱく質15.4g	エネルギー619kcal たんぱく質18.4g	エネルギー659kcal たんぱく質15.6g	エネルギー719kcal たんぱく質13.4g	エネルギー731kcal たんぱく質12.9g
塩分(g)	脂質17.5g 塩分2.4g	脂質15.4g 塩分3.2g	脂質9.7g 塩分2.3g	脂質18.4g 塩分2.4g	脂質22.2g 塩分2.7g	脂質25.3g 塩分2.4g
日付	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
料理名	<b>鶏すきやき風煮</b> ねぎ塩スパゲティ 若布コールスローサラダ 揚焼売	<b>三角春巻(海老)</b> ミートマカロニグラタン 金平牛蒡 ひじきサラダ	<b>天ぷら盛合せ</b> じゃが芋と椎茸の煮物 春雨中華酢 紅葉卸	<b>ウインナーじゃがフライ</b> 細切昆布煮 カニサラダ 梅かつおザーサイ	ハンバーグトマトソースかけ きつね卵とじ煮 もやしごま酢和え コーン天	<b>野菜コロッケ</b> 干し海老香るキャベツ天 筍山菜煮 蓮根ねぎごまドレサラダ
熱量(kcal)	エネルギー674kcal たんぱく質15.6g	エネルギー642kcal たんぱく質12.3g	エネルギー723kcal たんぱく質17.1g	エネルギー667kcal たんぱく質11.8g	エネルギー594kcal たんぱく質17.5g	エネルギー617kcal たんぱく質13.8g
塩分(g)	脂質14.4g 塩分3.2g	脂質16.9g 塩分2.7g	脂質13.8g 塩分3.0g	脂質21.2g 塩分3.1g	脂質11.7g 塩分2.6g	脂質11.7g 塩分2.2g

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 \* 安全上、賞味期限は午後2時までとさせていただきます。  
 \* 食器を灰皿に使用したり、ガム等を捨てたりしないで下さい。  
 \* 弊社のお米は、国内産の物を使用しております。

※栄養価表示は主食387kcalを含みます

● 食材まめ知識 <鮭について>

● 鮭は消化・吸収の良い良質なタンパク質を豊富に含み、その消化・吸収は他の多くの魚より優れていると言われております。また、脂肪分もDHAやEPAなど不飽和脂肪酸が中心のため、美味しいうえに健康に良い食材です。ほかにも、ビタミンB群や、ビタミンD、カルシウムが豊富に含まれております。

● 干しいたけにも、ビタミンDが豊富に含まれております。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素です。カルシウムが豊富に含まれている乳製品などと組み合わせると効率よくとりいれてみましょう！