

3月 < March >

MENU一覽

(株)あづま給食センター TEL: 03-3697-0920 FAX: 03-3697-0999



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|--|---|--|
| 2月27日 | 2月28日 | 3月1日 | 2 | 3 | 4 |
| タケノコ御飯 チキンカツ ニシンの味醂焼き 春雨サラダ | 鶏肉の照焼き 切り身ガレーの唐揚げ カニシュウマイ 回鍋肉 | 牛肉と焼豆腐のすき煮 サワラの西京漬焼き ナスとカニカマの天ぷら ワカメときゅうりの酢物 | ハンバーグステーキ エビフライ&コロッケ ポテトサラダ 筑前煮 | 自家製豚カツ ビーフカレー プレーンオムレツ 刻み昆布と油揚げの煮付 | 巣ごもり玉子 チキンカツ ゴボウサラダ ナスみそ炒め |
| 494.6Kcal 29.1g 4.3g | 487.6Kcal 31.5g 3.1g | 396.8Kcal 25.1g 2.3g | 490.8Kcal 14.1g 2.6g | 450.8Kcal 12.5g 2.9g | 382.8Kcal 18.5g 4.1g |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 鶏肉と野菜のトマト煮 焼魚:サケの塩焼き 厚切りハムカツ 切干大根の煮付 | 牛温しゃぶ(ゴマダレ) イカの照焼き キーマカレークノーデル コンニャクとがんものうま煮 | 五目御飯 ホッケの塩焼き 天ぷら 春雨サラダ | 厚揚げのマーボ風 赤魚の塩焼き 春巻き&シュウマイ もやしとほうれん草のナムル | チキングリル サーモンフライ チンジャオロース 煮物盛り合わせ | ポテトグラタン アジフライ 袋玉子 サラダ |
| 388.1Kcal 18.9g 2.8g | 356.9Kcal 26.3g 5.1g | 406.7Kcal 14.1g 3.1g | 361.4Kcal 18.9g 3.7g | 427.2Kcal 22.5g 3.2g | 499.1Kcal 21.2g 3.2g |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ドミグラスキノコハンバーグ ズワイガニのクリームコロッケ 肉野菜炒め イタリアンサラダ | ハッシュドビーフ ヒレカツ チーズオムレツ ひじきとハスの煮付 | 若鶏の唐揚げ サバの照焼き おでん盛り合わせ 竹の子のオイスター炒め | 肉団子甘酢あん アジの塩焼き ポテトサラダ(サウザン) ゼンマイと油揚げの煮付 | 竹の子御飯 ブリの照焼き 野菜コロッケ ホイコーロー | 肉天 秋刀魚の塩焼き かぼちゃの煮付 スパサラダ |
| 430.5Kcal 25.6g 2.7g | 478.0Kcal 22.4g 2.7g | 473.5Kcal 26.5g 3.2g | 412.1Kcal 18.7g 2.6g | 416.7Kcal 14.6g 2.9g | 416.7Kcal 12.6g 2.1g |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 春分の日 | 豚肉の生姜焼き 白身魚の唐揚げ バンバンジー モヤシの醤油炒め | 豚肉と野菜の甘酢あん カジキの味醂焼き 白菜とベーコンのソテー マカロニサラダ | 和風照焼きハンバーグ イカフライ&コロッケ 玉子豆腐 五目煮 | ベーコンポテトグラタン メンチカツ 肉野菜炒め ひじきと大豆のうま煮 | 鶏肉の玉子とじ かき揚げ ジャーマンポテト ワカメとカニカマの酢物 |
| | 448.4Kcal 18.4g 3.2g | 411.6Kcal 17.1g 2.9g | 441.6Kcal 15.1g 2.1g | 435.7Kcal 20.5g 4.1g | 455.7Kcal 20.5g 3.2g |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| のり弁 鮭の塩焼き 牛肉コロッケ 春雨のマヨネーズ和え | すき焼風煮付盛合せ 天ぷら サバの塩焼き 白菜のおひたし | ビーフカレー ハンペン香味焼き チキンカツ 切干大根の甘辛煮 | 鶏肉の唐揚げ メバルの照焼き 豚肉と野菜のみそ炒め 水ギョーザ | 豚肉のケチャップ照焼き ホタテ風味カツ ポテトサラダ 牛肉と大根のうま煮 | ... |
| 398.7Kcal 28.5g 3.0g | 375.5Kcal 24.3g 2.0g | 454.5Kcal 33.7g 2.9g | 429.1Kcal 27.9g 3.2g | 409.1Kcal 19.9g 2.3g | |

○ご注文はA.M 9:30
までをお願い致します。

○副食(おかず)の
容器は電子レンジで
使用しないで下さい。

○食品衛生上、
P.M 1:00までに
お召し上がり下さい。

○弁当箱を灰皿として
使用しないで下さい。

○仕入の都合上、一部
変更になることが
ございます。

○弁当箱は当日返却で
お願いします。翌日以降
になる場合は、軽く
洗って下さいませ様
お願い致します。

★カロリーを表示
してありますが、お
かずのみのカロリー
です。ライスのカロ
リーは420Kcal
(普通ライス)です。
半ライス280Kcal
です。