



月	火	水	木	金	土
...	...	2月28日 自家製豚カツ チキンカレー 赤魚の塩焼き 刻み昆布と油揚げの煮付 409.5Kcal 26.9g 2.5g	3月1日 鶏肉照焼き・野菜添え チリソース春巻き カニシュウマイ モヤシの豆板醤炒め 382.5Kcal 22.5g 3.1g	2 特製ヒレカツ サバの照焼き ゴボウとハスの金平煮 バンバンジー(ゴマダレ) 405.1Kcal 11.6g 3.1g	3 チキンの玉子とじ タコキャベツカツ 野菜炒め 和風サラダ 416.7Kcal 17.6g 3.2g
5 牛しゃぶ(ポン酢) 焼魚: 鮭の塩焼き ハムカツ ひじきと油揚げの煮付 412.5Kcal 17.6g 2.1g	6 ブリの照焼き チキンカツ 肉野菜炒め 切干大根と油揚げのうま煮 414.1Kcal 22.5g 2.7g	7 麻婆豆腐 しそ巻き棒ギョーザ 塩焼きそば 目玉焼き 419.1Kcal 22.5g 3.0g	8 鶏五目御飯 メバルの照焼き 天ぷら: かき揚げ ポテトサラダ 399.1Kcal 16.7g 2.1g	9 アジフライ 豚肉とハンペン香味焼き 筑前煮 スパソテー 417.7Kcal 17.6g 2.7g	10 ポークピカタ 白身魚フライ ゴボウサラダ 回鍋肉 398.1Kcal 12.1g 3.1g
12 デミグラスハンバーグ イカフライ&コロッケ 春雨サラダ コンニャクとがんもの甘辛煮 439.5Kcal 21.6g 2.3g	13 豚肉と野菜の甘酢あん チーズオムレツ モヤシと人参のナムル 高野豆腐の煮付 408.4Kcal 27.1g 2.1g	14 本コース豚カツ ニシンの味醂焼き 白菜ともやしのソテー レンコンの金平煮 397.5Kcal 24.5g 3.1g	15 牛肉と焼豆腐のうま煮 秋刀魚の塩焼き 竹輪天 わかめとカニカマの酢物 416.2Kcal 29.4g 2.8g	16 メンチカツ チキンカレー 赤魚の塩焼き イタリアンサラダ 402.5Kcal 21.5g 3.2g	17 肉天 巣ごもり玉子 大根の甘辛煮 サラダ 396.7Kcal 16.6g 1.9g
19 チキングリル サーモンフライ 豚肉と野菜のみそ炒め ゼンマイと油揚げの煮付 414.5Kcal 21.6g 2.1g	20 竹の子御飯 サバのコチュジャン焼き 牛肉コロッケ チンジャオロース 406.1Kcal 21.4g 2.2g	21 春分の日	22 自家製ヒレカツ サワラの照焼き ポテトサラダ 切干大根の甘辛煮 411.1Kcal 17.1g 3.6g	23 鶏肉の唐揚げ ホッケの塩焼き 白菜のおひたし 刻み昆布と油揚げのうま煮 422.7Kcal 17.6g 2.1g	24 自家製オムレツ 野菜コロッケ 野菜炒め ナスの生姜和え 406.7Kcal 14.1g 3.1g
26 ハンバーグステーキ ランチグラタンフライ 五目煮 モヤシとほうれん草ナムル 409.5Kcal 25.6g 3.7g	27 チキンと野菜トマト煮 キーマカレークノーデル 牛肉と大根の甘辛煮 ペペロンチーノ 405.3Kcal 21.4g 2.1g	28 豚肉ケチャップ照焼き とろふわポテトコロッケ 明太子春雨サラダ ひじきとハスの煮付 403.5Kcal 18.5g 2.2g	29 肉団子甘酢あんかけ プレーンオムレツ 蒸し鶏とわかめの胡麻和え モヤシの醤油炒め 381.9Kcal 14.7g 3.6g	30 自家製豚カツ ビーフカレー 目玉焼き マカロニサラダ 417.7Kcal 18.1g 2.4g	31 ポテトグラタン メンチカツ 厚揚げの甘辛煮 大根サラダ 412.7Kcal 13.6g 2.8g

○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。