



月	火	水	木	金	土
3月2日	3	4	5	6	7
豚肉の生姜焼き 牛肉コロッケ・厚焼き玉子 春雨サラダ(マヨネーズ) 刻み昆布とハスの甘辛煮 392.1Kcal 17.7g 2.6g	特製ヒレカツ マーボ豆腐ナス添え ホッケ塩焼き ワカメと人参の酢物 401.7Kcal 17.6g 2.9g	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ プレーンオムレツ タラコスパソテー もやしと小松菜のナムル 416.7Kcal 12.6g 2.1g	五目炊き込み御飯 赤魚の塩焼き ランチグラタンコロッケ 切干大根柚子胡椒サラダ 381.7Kcal 14.6g 3.9g	牛しゃぶ(ポン酢) ニシン味醂漬焼き 厚切りハムカツ 大根とゴボウのうま煮 390.5Kcal 17.6g 2.7g	ポテトグラタン メンチカツ 野菜炒め サラダ 403.5Kcal 22.5g 3.2g
9	10	11	12	13	14
ハンバーググリルソース 特選イカツ 筑前煮 マカロニサラダ 381.1Kcal 14.9g 2.8g	チキンカチャトーラ 春巻き&シュウマイ 豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきと油揚げの煮付 396.9Kcal 17.3g 4.1g	チーズソース二層メンチカツ ビーフカレー 目玉焼き インゲンの白胡麻和え 399.7Kcal 19.1g 3.1g	すき焼風煮付盛合せ サバの照焼き 天ぷら ワカメときゅうりの酢物 381.4Kcal 16.9g 2.7g	豚肉のはちみつ照焼き きたあかりコロッケ ひじきと油揚げの煮付 モヤシとほうれん草ナムル 387.2Kcal 20.5g 3.2g	肉天 自家製オムレツ ポテトサラダ 刻み昆布の煮付 399.1Kcal 20.2g 3.2g
16	17	18	19	20	21
牛しゃぶ(ゴマダレ) メバルの照焼き カレーコロッケ 切干大根と油揚げの煮付 401.6Kcal 19.1g 2.9g	ディアボラ風ハンバーグ ズワイガニクリームコロッケ 肉野菜炒め フレンチサラダ 389.6Kcal 15.1g 3.1g	チキンティッカ(カレー風味) タラの唐揚げ・チリソース スパサラダ ぜんまいとコンニャクうま煮 405.7Kcal 19.5g 4.1g	本ロース豚カツ アジの塩焼き 白菜のお浸し 厚揚げの甘辛煮 382.7Kcal 21.5g 3.2g	春分の日	ポークピカタ サーモンフライ 五目煮 サラダ 401.6Kcal 19.1g 2.9g
23	24	25	26	27	28
五目御飯 黒ムツの照焼き 野菜コロッケ 春雨サラダ(コールスロー) 401.5Kcal 21.3g 2.0g	特選ヒレカツ ビーフカレー 目玉焼き イタリアンサラダ 391.5Kcal 21.7g 2.9g	アルボンディガス(肉団子) オムレツ ジェノベーゼパスタ インゲンの胡麻和え 412.1Kcal 17.9g 3.2g	鶏肉の唐揚げ甘酢あん サバの塩焼き ペネアアラビアータ モヤシの醤油炒め 401.8Kcal 21.1g 2.3g	アッパルマンティエ(グラタン) 静岡産豚肉メンチカツ 刻み昆布と油揚げの煮付 玉子豆腐 398.8Kcal 24.1g 2.6g	鶏肉玉子とじ アジフライ ホイコーロー サラダ 378.1Kcal 21.4g 2.7g
30	31		2月27日	2月28日	2月29日
ストロガノフ風ハンバーグ イカフライ&コロッケ 五目煮 わかめとカニカマの酢物 401.4Kcal 19.4g 3.2g	チキンのコチュジャン照焼き 春巻き&シュウマイ モヤシと人参のナムル 大根とハスのうま煮 401.6Kcal 19.1g 2.9g	...	肉団子甘酢あんかけ チーズオムレツ ペネアアラビアータ インゲンの胡麻和え 392.1Kcal 19.9g 3.2g	ドフィノア風グラタン メンチカツ ひじきと油揚げの煮付 玉子豆腐 401.8Kcal 21.1g 2.3g	ポークピカタ カレーコロッケ 野菜炒め 五目煮 398.8Kcal 24.1g 2.6g

○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。