

3月 &lt; March &gt;

## 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
3月1日	2	3	4	5	6
本コース豚カツ 焼魚:黒ムツ照焼き 白菜のお浸し 大根と油揚げうま煮	チキンの香草焼き サーモンフライ ミニハンバーグ 春雨サラダ	牛肉と焼豆腐のうま煮 サバのもろみ照焼き 笹かま天(磯部風味) ワカメとカニカマの酢物	自家製肉天(胡麻風味) サワラの西京漬け焼き 肉野菜炒め ペンネオーロラソースサラダ	特製チキンカツ ビーフカレー 目玉焼き 切干大根柚子胡椒サラダ	自家製オムレツ メンチカツ マカロニグラタン サラダ
396.1Kcal 16.7g 3.6g	395.2Kcal 19.6g 3.7g	383.1Kcal 14.6g 3.8g	391.1Kcal 12.5g 3.3g	404.9Kcal 14.4g 3.7g	416.7Kcal 12.6g 2.1g
8	9	10	11	12	13
牛しゃぶ(焙煎ゴマダレ) イカと彩野菜カツ ニシン味醂漬け焼き 刻み昆布とハスの甘辛煮	鶏肉の唐揚げ甘酢あんかけ ホッケ塩焼き 自家製ポテトサラダ モヤシの醤油炒め	五目御飯 焼魚:アジの塩焼き 牛肉コロケ 春雨サラダ(コールスロー)	デミグラスハンバーグ イカフライ&コロケ タラコスパソテー 五目煮	挽肉と焼豆腐の麻婆風 春巻き&シュウマイ モヤシと小松菜のナムル ひじきと大豆のうま煮	特製ヒレカツ メバル照焼き 厚焼き玉子 サラダ
405.1Kcal 20.1g 3.9g	403.3Kcal 14.5g 3.2g	390.8Kcal 22.6g 3.9g	396.3Kcal 17.4g 3.3g	405.7Kcal 20.5g 3.2g	402.8Kcal 12.5g 2.9g
15	16	17	18	19	20
鶏肉の照焼き野菜添え 静岡県産豚肉のメンチカツ ロールキャベツ ペンネサラダ	豚肉の生姜焼き きたあかりコロケ ジェノベーゼパスタ インゲン白胡麻和え	自家製豚カツ ビーフカレー 赤魚の塩焼き ワカメと人参の酢物	肉団子甘酢あんかけ プレーンオムレツ ポテトサラダ モヤシのコチュジャン炒め	豚肉とハンペン香味焼き アジフライ ペペロンチーノ がんもとコンニャクのうま煮	春分の日
401.6Kcal 19.9g 3.8g	394.8Kcal 13.7g 3.7g	399.3Kcal 21.4g 3.4g	401.8Kcal 19.5g 3.3g	402.8Kcal 12.5g 2.9g	
22	23	24	25	26	27
五目炊き込み御飯 ブリの照焼き カボチャコロケ 切干大根の甘辛煮	豆腐ハンバーグ(グリルソース) ズワイガニクリームコロケ ペンネアラビアータ 里芋と高野豆腐の煮付	自家製肉天(磯部風味) サバの照焼き モヤシと小松菜のナムル 大根とハスのピリ辛煮	牛しゃぶ(おろしポン酢) ホタテ風味かつ 目玉焼き 刻み昆布と油揚げうま煮	シュクメルリ風グラタン 特製チキンカツ 玉子豆腐 厚揚げとコンニャクの煮付	ポークピカタ カレーコロケ つくね串 シュウマイ
401.1Kcal 20.6g 2.9g	393.8Kcal 20.6g 3.5g	415.4Kcal 23.1g 3.3g	427.9Kcal 24.5g 4.5g	394.6Kcal 18.3g 3.6g	399.1Kcal 20.2g 3.2g
29	30	31	2月25日	2月26日	2月27日
鶏肉の唐揚げ(カポナータ風) ホッケ塩焼き 明太子春雨サラダ ひじきと油揚げうま煮	すき焼風煮付盛合せ 秋刀魚の塩焼き 竹輪天 モヤシの醤油炒め	ハンバーグ(ザンガラソース) サーモンフライ 筑前煮 ワカメときゅうりの酢物	鶏の唐揚げ(ヤンニョム風) サバの照焼き 白菜とモヤシのナムル 刻み昆布と人参のうま煮	豚肉はちみつ照焼き キーマカレークノーデル クリーミービスкупスタ ひじきと油揚げの煮付け	鶏肉玉子とじ 菜の花コロケ 野菜炒め シュウマイ
396.1Kcal 16.7g 3.6g	395.2Kcal 19.6g 3.7g	383.1Kcal 14.6g 3.8g	401.4Kcal 17.9g 3.7g	407.2Kcal 22.5g 3.2g	396.9Kcal 16.3g 3.1g

○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  
洗って下さいます様  
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。