

# 3月メニュー

	3 月 3 日 ( 月 )	3 月 4 日 ( 火 )	3 月 5 日 ( 水 )	3 月 6 日 ( 木 )	3 月 7 日 ( 金 )	3 月 8 日 ( 土 )
<b>A</b>	タンドリーポーク	チャブチェ風	豚肉と茄子の コク旨味噌炒め	ハンバーグ デミグラスソース	豚肉の生姜焼風	
カロリー	873	712	691	698	736	
<b>B</b>	海鮮炒飯	白身魚フライ タルタル	イワシの梅しそフライ イカリング	白身魚の カレーフリッター	サバのごま照焼	
カロリー	482	684	593	551	711	
<b>井</b>	味噌カツ井	塩豚井	キーマカレー	鶏むね肉の ガリ батаチキン井	ビビンバ風井	
カロリー	621	722	584	690	775	

	3 月 10 日 ( 月 )	3 月 11 日 ( 火 )	3 月 12 日 ( 水 )	3 月 13 日 ( 木 )	3 月 14 日 ( 金 )	3 月 15 日 ( 土 )
<b>A</b>	とんかつ	ゴロゴロチキンの トマト煮込み	肉じゃが ひじきご飯	スタミナ炒め	肉団子 中華甘酢あんかけ	
カロリー	613	797	790	703	621	
<b>B</b>	ブリの韓国風焼	豆腐ハンバーグ わかめご飯	白身魚フライ 葱ソース	サバの山賊焼	海鮮焼きそば	
カロリー	667	494	652	589	476	
<b>井</b>	鶏の照焼井	かき揚げ井	ジャージャー麺	チキンの和風 カレーあんかけ井	豚井	
カロリー	742	691	732	605	666	

	3 月 17 日 ( 月 )	3 月 18 日 ( 火 )	3 月 19 日 ( 水 )	3 月 20 日 ( 木 )	3 月 21 日 ( 金 )	3 月 22 日 ( 土 )
<b>A</b>	ハッシュドポーク	スパイシー フライドチキン	豚肉とピーマンの オイスター炒め		肉豆腐 ゆかりご飯	
カロリー	848	792	713		733	
<b>B</b>	エビグラタンフライ	白身魚の唐揚げ オーロラソース	サバの味噌煮		サバの塩焼き 和風おろし	
カロリー	542	677	656		619	
<b>井</b>	ピリ辛麻婆茄子井	豚キムチ井	油淋鶏井		メンチカツ井	
カロリー	712	719	815		719	

	3 月 24 日 ( 月 )	3 月 25 日 ( 火 )	3 月 26 日 ( 水 )	3 月 27 日 ( 木 )	3 月 28 日 ( 金 )	3 月 29 日 ( 土 )
<b>A</b>	豚肉ともやし ピリ辛炒め	チーズ包みメンチ	鶏の照焼	筑前煮 ひじきご飯	豚肉ときくらげ の塩炒め	
カロリー	707	674	665	589	698	
<b>B</b>	ブリカツ	サバの 味噌マヨネーズ焼	イカフライタルタル	サバ竜田 きのこあんかけ	ブリ照り大根	
カロリー	610	745	547	621	680	
<b>井</b>	五目あんかけ 焼きそば	親子井	にら玉井	厚揚げピリ辛炒め井	カツの卵とじ井	
カロリー	691	603	690	758	564	