

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）
A	タンドリーポーク	チャプチエ風	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	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ソース	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	
丼	味噌カツ丼	塩豚丼	キーマカレー	鶏むね肉のガリバタチキン丼	ビビンバ風丼	
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）
A	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	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	
丼	鶏の照焼丼	かき揚げ丼	ジャージャン麺	チキンの和風カレーあんかけ丼	豚丼	
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）
A	ハッシュドポーク	スペイシー 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	エビグラタンフライ	白身魚の唐揚オーロラソース	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	
丼	ピリ辛麻婆茄子丼	豚キムチ丼	油淋鶏丼		メンチカツ丼	
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）
A	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	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	
丼	五目あんかけ 焼きそば	親子丼	にら玉丼	厚揚げピリ辛炒め丼	カツの卵とじ丼	
カロリー	691	603	690	758	564	