

(株)ヤオハルフーズ

4月 Cランチメニュー

愛知県半田市瑞穂町7-8-9
 TEL(0569)24-3678
 リーダー 0120-393949



日	献立	日	献立
1(月)	豚肉の生姜焼き&鶏かつ 菜の花とあさりのスパゲティー 竹輪といんげんのマヨ和え 812kcal	16(火)	豚肉のちゃんちゃん炒め&なすの肉詰めフライ わかめの玉子とじ いんげんのお浸し 638kcal
2(火)	ハンバーグ&竹の子の土佐煮コロッケ わかめとごぼうの和風サラダ 春雨のキムチ風味炒め 733kcal	17(水)	焼肉炒め&イカカツ ピーマンの塩炒め 蓮根とウインナーのマスタード風味サラダ 720kcal
3(水)	鶏肉のチャブチェ&玉子サラダフライ(タルタルソース入) こんにゃくとメンマの煮物 蓮根と人参の甘酢炒め 693kcal	18(木)	焼きそば・白身魚のフライ&豚串かつ タルタルソース 大根とこんにゃくの煮物 ちくわのチーズ胡椒炒め 712kcal
4(木)	アジフライ&かに入りクリーミーコロッケ いんげんのピリ辛和え ひじきの旨煮 745kcal	19(金)	麻婆春雨&カレーコロッケ ★わかめと梅じその混ぜごはん★ マカロニとウインナーのマヨサラダ もやしとうま炒め 752kcal
5(金)	塩麻婆豆腐&鶏の唐揚げ ごぼうの赤しそサラダ 小松菜の中華風炒め 758kcal	20(土)	☆お楽しみメニュー☆
6(土)	☆お楽しみメニュー☆	21(日)	
7(日)		22(月)	豚肉の甘辛炒め&濃厚コーンポタージュフライ ミートスパゲティー 若竹煮 785kcal
8(月)	クリームシチュー&チキンカツ オクラの土佐和え 竹の子とカニカマの酢味噌和え 729kcal	23(火)	野菜炒めガーリックボン酢風味&えび入三角春巻 切干大根のキムチ炒め オクラとしめじの和風和え 634kcal
9(火)	キャベツ入りメンチカツ&水餃子 豚キムチ炒め しめじのさっぱり煮浸し 735kcal	24(水)	肉団子の南蛮風&牛肉コロッケ ひじきとコーンのサラダ 蒟蒻とメンマの甘辛炒り煮 726kcal
10(水)	ビビンバ風炒め&海鮮串カツ・焼売 マカロニのミート風 白菜の和風サラダ 749kcal	25(木)	豚肉のボン酢サラダ&あじ大葉肉フライ 野菜とマカロニのコンソメ炒め ごぼうサラダ 724kcal
11(木)	天ぷら盛り合わせ&肉団子の野菜あんかけ もち巾着の煮物 糸切昆布と大豆の煮物 769kcal	26(金)	八宝菜&イカフライ 厚揚げと野菜のあんかけ煮 わかめとごぼうの和風サラダ 652kcal
12(金)	チキンカレー&野菜コロッケ わかめとオクラの韓国風サラダ 茄子とピーマンの甘酢炒め 753kcal	27(土)	☆お楽しみメニュー☆
13(土)	☆お楽しみメニュー☆	28(日)	
14(日)		29(月)	豚肉と野菜の味噌炒め&ミートコロッケ 糸切昆布と大豆の煮物 蓮根とにんにくの芽の炒め 803kcal
15(月)	メンチカツ&厚揚げのそぼろあんかけ 小松菜の中華煮浸し ポリポリたたきごぼう 745kcal	30(火)	白菜と豚肉の中華風炒め&サバの香りごまフライ ポロネーゼ 茄子の中華煮 743kcal

4月を迎え、すっかり春めいて来ましたね♪頬を撫でる風が心地よい季節ですが、花粉症の方にはまだまだツライ時期ですね(T_T)また1日の寒暖差が大きな時ですので体調管理にご注意下さいませ！さてさて、メニューにも春の訪れを☆という事で、菜の花とあさりのスパゲティーや若竹煮が登場します。春野菜のほろ苦さの正体は、ポリフェノールやアルカロイドという成分で、冬の間私たちが体に溜め込んでしまった余分な毒素を体の外に出してくれて、また身体に刺激を与えて目覚めさせてくれる成分だそうです。自然界って本当によくできていますね~☆

※仕入れの都合により献立の変更がある場合がありますのでご了承下さい。
 ご飯は国内産の白米を使用しております。
 ※4/19(金)は、わかめと梅じその混ぜごはんとなります。
 通常のライスをご希望のお客様はお手数ではございますが、4/12(金)までにご連絡をお願い申し上げます。