

日	献立	日	献立
1(月)	ブルコギ風炒め&魚のピリ辛だれ焼き 菜の花とあさりのスパゲティー 鶏かつ 1042kcal	16(火)	酢豚炒め&ハムカツ 茄子の肉詰めフライ いんげんのお浸し 804kcal
2(火)	桜えび入グラタンコロッケ&白身魚のフライ タッカルビ炒め ブロッコリーのコンソメ炒め 798kcal	17(水)	ハムDEサンドフライ&魚の塩焼き 回鍋肉 ひじきのお豆腐煮 757kcal
3(水)	豚肉と野菜のネギ塩炒め&揚げ鶏の甘辛だれがらめ 玉子サラダフライ(タルタルソース入) 蓮根と人参の甘酢炒め 932kcal	18(木)	塩唐揚げ 焼きそば ごぼうの胡麻炒め ちくわのチーズ胡椒炒め 828kcal
4(木)	焼肉炒め&合鴨と九条ねぎのコロッケ 春巻き 茄子のオランダ煮 842kcal	19(金)	ハンバーグBBQソース&鯖のカレー風味竜田揚げ 麻婆春雨 ひじきとさつま揚げの煮物 ★わかめと梅じその混ぜごはん★ 861kcal
5(金)	豚カツ&濃厚コーンポタージュフライ ごぼうの赤しそサラダ キーマカレー 826kcal	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)	魚の西京焼き&大きなコロッケ 茄子と豚肉の味噌炒め 若竹煮 948kcal
8(月)	のり塩風味の子キンカツ&サバの香草パン粉焼きトマトソースがけ 竹の子とカニカマの酢味噌和え クリームシチュー 814kcal	23(火)	牛丼&天ぷら盛り合わせ 海老入三角春巻き 8品目野菜の豆腐焼き 806kcal
9(火)	トンテキ&アジフライ しめじのさっぱり煮浸し 水餃子 904kcal	24(水)	青椒肉絲&タコキャベツカツ 肉団子の南蛮風あんかけ 蒟蒻とメンマの甘辛炒り煮 783kcal
10(水)	ピピンバ風炒め&メンチカツ・じゃが芋串フライ 白菜の和風サラダ 豚肉と茄子のポン酢炒め 808kcal	25(木)	カレー風味の肉野菜炒め&梅チキンカツ あじ大葉肉フライ 野菜とマカロニのコンソメ炒め 804kcal
11(木)	麻婆豆腐&ぷりぷりエビカツ もち巾着の煮物 肉団子の野菜あんかけ 838kcal	26(金)	豚肉の生姜焼き炒め&サーモンフライ・イカフライ きのこのポン酢炒め 厚揚げと野菜のあんかけ煮 848kcal
12(金)	きのこつたのスパゲティー&ササミフライ・竹の子の土佐煮コロッケ チキンカレー ごぼうサラダ 822kcal	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)	坦々焼そば&マグロ野菜カツ・サバの胡麻照り焼き 蓮根つくねのあんかけ 糸切昆布と大豆の煮物 929kcal
15(月)	キャベツ入りメンチカツ&イカフライ 厚揚げのそぼろあんかけ ポリポリたたきごぼう 782kcal	30(火)	豚しゃぶ&チーズチキンカツ 茄子の中華煮 ピーマンの肉詰フライ 897kcal

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。