

	主菜	副菜	エネルギー (おかずのみ)	塩分相当量	コメント	アレルギー
1(金)	俵メンチカツ チキンナゲット	人参ともやしのシンプル炒め 青菜のごま和え	347kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵 乳
4(月)	ハムフライ・鶏野菜肉巻	竹輪の煮物 ゴボウサラダ	327Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
5(火)	ローストンカツ ～おろしソース～	アラビアータ オクラのお浸し	380kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
6(水)	ごまだれ焼肉	ひじきの炒煮 切干大根南蛮漬け	383kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※カレー(P) 中辛	小麦・卵
7(木)	ジャンボ肉焼売 ベーコンカツ	味噌こんにやく もやしナムル	379kcal	3.5g	エネルギー 控えめ	えび・かに 小麦・卵・乳
8(金)	チキンソテー&豆腐ハンバーグ ～黒コショウソース～	竹輪のチリ煮 人参しりしり	359kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
11(月)	ハンバーグ ～トマトバジルソース～	かにとブロッコリーの彩りパスタ じゃが芋の旨煮	363Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに 小麦・卵・乳
12(火)	肉餃子 甘辛ダレのさきみフライ	春雨の塩だれ炒め ひじきサラダ	417kcal	3.1g	塩分 控えめ ※餃子のタレ(P) なめ茸(P)	えび・小麦 卵
13(水)	エビカツ	がんも 切干大根炒煮	307kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	えび・小麦 卵
14(木)	豚キムチ・竹輪天	昆布の炒煮 人参サラダ	298kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
15(金)	チキンカツ ～タレカツソース～	ナポリタン キャベツの浅漬	369kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
18(月)	春巻き・チヂミ	コーンの磯煮 青菜のナムル	212Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
19(火)	チキンソテー ～パンパンジーソース～	人参金平 ブロッコリーおほか和え	383Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・乳
20(水)	<b>春分の日</b>					
21(木)	豚肉南蛮炒め ウインナー	蓮根ペペロンチーノ 人参とコーンのサラダ	351kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵
22(金)	若鶏の竜田揚 ～バーベキューソース～	ビーフンの炒め物 ワカメと玉ねぎのサラダ	301kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵・乳
25(月)	牛肉入りコロケ 一口さきみフライ	豆腐入りさつま揚 青菜のごま和え	369Kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵・乳
26(火)	ビビンバ イカメンチカツ	塩焼きそば 和風大根サラダ	298Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵・乳
27(水)	鶏むねから揚	蓮根ゆかり和え 金平	335kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	かに・小麦 卵
28(木)	ハンバーグ～シャリアピンソース～ かに風味グラタンフライ	竹輪のカレー醤油炒め 人参の中華風和え	436kcal	3.4g		かに・小麦 卵・乳
29(金)	黒鯛の味噌漬け焼 厚焼玉子	ミニ春巻き シルバーサラダ	289kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※なめ茸(P)	小麦・卵

- ※ お弁当の注文の変更やキャンセルは**当日の9時30分まで**となります。予めご了承ください。
- ※ 出来たてのお弁当を真空冷却しておりますので、お届けいたしましたお弁当はお食べになるまで冷蔵庫で保管をし、**21時までにお召し上がりください。**
- ※ **温める**場合は、天つゆなどの小袋、果物、カップに入っているもの(サラダ・和え物等)を**全て取り出して下さい。**
- ※ ご飯の量は180gです。(エネルギー約300kcalになります。)
- ※ お米は国産を使用しています。 ※ 食べ終わった容器はお手数ですが水洗いをお願い致します。
- ※ 材料の都合等によりメニューを変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。
- ※ エネルギー400kcal以下、塩分3.3g以下については、控えめのコメントを入れてあります。

