

# 3月のメニュー

おいしい料理は愛情と工夫から

ノロウイルス食中毒防止強化月間  
11/1~3/31

■ 蛋白質 ■ 脂 質 ■ 塩 分

月 Mon

火 Tue

水 Wed

木 Thu

金 Fri

2



卯の花フライ

ハムステーキ

■ 19.5g ■ 17.5g ■ 2.0g 756kcal

3



春巻き

サバの塩焼き

■ 19.6g ■ 20.5g ■ 2.4g 774kcal

4



タレ付きササミカツ

シャキシャキ筍のお豆腐ステーキ

■ 17.3g ■ 10.4g ■ 2.4g 671kcal

5



鶏肉の味噌炒め

欧風ベイクドエッグ

■ 21.5g ■ 15.3g ■ 1.9g 682kcal

6



ハーフカレー

コロッケ

■ 15.7g ■ 18.9g ■ 4.0g 832kcal

9



イカキャベツカツ

蓮根まんじゅう

■ 16.3g ■ 13.9g ■ 2.2g 703kcal

10



白身魚フライ

ミートボール

■ 18.3g ■ 11.9g ■ 2.7g 687kcal

11



炊込みごはん

鶏の唐揚げ・お好み焼き

■ 22.6g ■ 17.8g ■ 3.3g 726kcal

12



味噌カツ

海鮮焼売

■ 22.1g ■ 18.5g ■ 3.0g 788kcal

13



ジューシートマトチキン

竹輪の磯辺揚げ

■ 21.3g ■ 14.0g ■ 2.2g 700kcal

16



ハンバーグ

南瓜の天ぷら

■ 22.8g ■ 13.8g ■ 3.2g 692kcal

17



旨辛カレーメンチカツ

フィッシュソーセージ

■ 21.3g ■ 17.9g ■ 2.6g 800kcal

18



麦ごはん

鶏の照りかけ

■ 23.9g ■ 23.7g ■ 2.9g 797kcal

19



ビーフコロッケ

甘酢棒肉団子

■ 19.0g ■ 18.3g ■ 3.0g 762kcal

20

春分の日



23



美味しい真アジフライ

南瓜の天ぷら

■ 23.0g ■ 16.9g ■ 1.6g 743kcal

24



竹輪の紅色揚げ

豆腐ハンバーグ

■ 18.9g ■ 12.6g ■ 3.4g 699kcal

25



炊込みごはん

カレーコロッケ・小籠包

■ 17.9g ■ 13.8g ■ 2.0g 757kcal

26



焼肉

茄子の天ぷら

■ 19.7g ■ 15.1g ■ 2.7g 690kcal

27

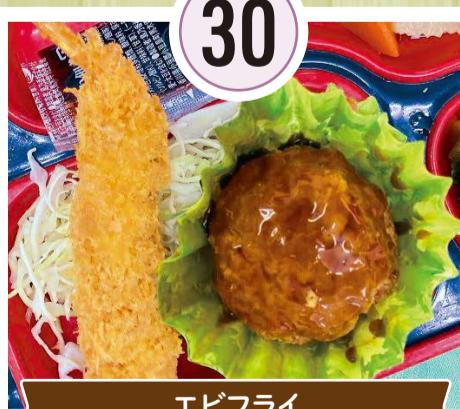


ハムカツ

菜の花オムレツ

■ 17.5g ■ 13.1g ■ 2.7g 689kcal

30



エビフライ

ジャンボミートボール

■ 20.4g ■ 16.0g ■ 3.1g 760kcal

31



鶏肉のピリ辛炒め

ニラまんじゅう

■ 24.2g ■ 15.9g ■ 2.3g 742kcal

健 康 応 援

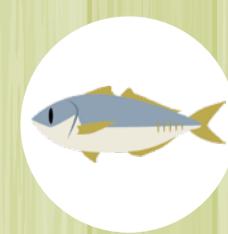
23

対象食材：アジ

アジの優れた栄養!!

低カロリーで栄養たっぷり!  
アジには鉄やビタミンDをはじめ、DHAやEPAなど、身体にうれしい栄養素を含んでいます。特にDHAとEPAは動脈硬化や脳卒中の予防・中性脂肪の低下など、さまざまな働きが期待されています。鮭、サバに比べると、アジは最も低カロリーでカロリーを抑えながら魚から摂りたい栄養素を摂るのに役立ちます。

今月はアジのふんわり食感と美味しさを味わえるよう、薄衣でサクサクの生パン粉で仕上げた大きなアジフライがおすすめです。是非ご賞味ください!



11月～4月は  
炊込みごはんが登場します。  
是非ご賞味ください。

