

# 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



卵の花フライ

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

■ 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

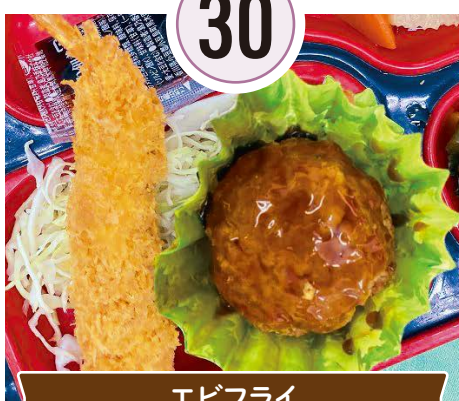


ハムカツ

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**

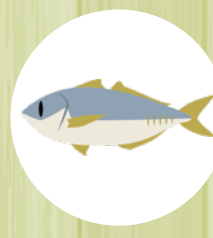
今月のピックアップ食材

## 健康応援団

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!



今月の登場日  
23

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。



日本ケータリング株式会社

TEL 0561-53-4741(代) FAX 0561-54-3279

URL [www.nihon-catering.co.jp/](http://www.nihon-catering.co.jp/)

〒488-0838 愛知県尾張旭市庄中町二丁目13番地2

■食材仕入の都合によりメニュー変更する場合があります。■食品衛生上当日の午後2時までにお願いします。■容器は電子レンジにはかけられません。

