



3月献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日
角型フィッシュフライ 海藻サラダ 根菜煮 キャンディチーズ 162 kcal	鶏の唐揚げ マカロニサラダ カニあんかけ 半月かまぼこ フルーツMIX缶 207 kcal	米沢牛メンチ オムレツハーフ 切り干し大根の煮物 いちご杏仁豆腐 168 kcal	さほの味噌煮 酢の物 肉じゃが 華詩 黄桃缶 190 kcal	菜の花竹の子コロッケ 大根とツナのサラダ 豚肉の生姜焼き ミカン缶 246 kcal	アジフライ オイスターソース炒め とぼろ煮 カニしぐれ マンゴープリン 155 kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日
千金の甘酢あん ピーナツ和え 金平ごぼう 切り出し豚 一口ニシン昆布巻き 183 kcal	いか天ぷら 野菜炒め 麻婆豆腐 フキもっちりな(いちご) 182 kcal	カツ煮風 ポテトサラダ 切り昆布の煮物 タコウィンナー リンゴダイス缶 260 kcal	かいかいササミ揚げ 春雨サラダ 中華旨煮 キャラメルおさつ 229 kcal	炊き込みご飯 サバの塩焼き 胡麻和え 豚肉の焼き肉 パイ缶 207 kcal	イカカツ 甘酢和え すき煮風 グレープフルーツ 163 kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ハンバーグ オカカ和え ナポリタン マンゴープリン 152 kcal	豚ロース味噌焼 梅しそサラダ 高野豆腐の五目あんかけ カニしぐれ 黄桃缶 175 kcal	千金カツ 厚焼き玉子 味噌炒め フルーツMIX缶 130 kcal	コキールフライ さつま芋のサラダ ビビンバ風 切り出し豚 ミカン缶 242 kcal	ヒレカツ フレンチサラダ カレー いちご杏仁豆腐 210 kcal	秋分の日 
22日	23日	24日	25日	26日	27日
牛肉入れコロッケ 切干大根のサラダ 若竹煮 人参さつまちゃん ミカン缶 154 kcal	炊き込みご飯 野菜肉巻き ミモザサラダ カニ豆腐風 リンゴダイス缶 168 kcal	イカの西京焼き 青しそサラダ フルコギ風 半月かまぼこ 一口ニシン昆布巻き 157 kcal	エビフライ ごまドレサラダ ネミソース煮 パイ缶 196 kcal	千金ステーキ ポテトサラダ 根菜金平 タコウィンナー キャンディチーズ 211 kcal	野菜春巻き スパゲティサラダ 酢豚 オレンジ 221 kcal
29日	30日	31日			
メンチカツ ソテー 田舎煮 フキもっちりな(いちご) 202 kcal	さわら大葉フライ カニ風味サラダ 肉じゃが 人参さつまちゃん キャラメルおさつ 182 kcal	鶏の唐揚げ 南瓜サラダ 麻婆春雨 黄桃缶 252 kcal			

☆仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

*ライスの分100gで167kcalをプラスしてください。

株式会社 ハローランチサービス
☎(554)1612 FAX(553)7959