
















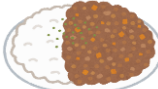



🍚 今月のお米は <sup>TM</sup> いいやま米 <sup>TM</sup> です 🍚

# March\*

## 3月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
				1日
				アジのねぎ味噌焼き 鶏ごぼう煮 小松菜と人参のお浸し  547kcal
4日	5日	6日	7日	8日
鶏のレモン風味焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの塩昆布和え  476kcal	【啓蟄】たけのご飯 さわらの塩麹漬け焼き 青菜の煮浸し 山菜おろし和え  570kcal	鶏南蛮そば じゃがバター茶巾 キャベツのわさび和え 五つ葉フルーツ  444kcal	ポテトとツナの玉子焼き ちくわの煮物 スナップえんどうのごまドレ和え  597kcal	鶏のから揚げ 切干大根 ほうれん草のおかか和え  577kcal
11日	12日	13日	14日	15日
鶏肉のタルタルソース さつま芋の煮物 小松菜のおかか和え  655kcal	五つ葉カレー 五つ葉サラダ 五つ葉フルーツ  630kcal	肉団子のクリーム煮 ナポリタン チンゲン菜と桜エビの和え物  595kcal	あんかけ焼きそば 水餃子 厚揚げの煮物 五つ葉サラダ  612kcal	鶏の梅しそ焼き ビーフン炒め もやしのごまドレサラダ  556kcal
18日	19日	20日	21日	22日
そばろ丼 酢の物 バナナ  498kcal	野菜コロッケ 高野の卵とじ 人参ドレサラダ  634kcal	<b>春分の日</b>	白身魚のきのこあんかけ さつま芋の甘辛煮 もやしのカレー醤油和え  503kcal	かき玉うどん れんこんの炒め煮 ほうれん草のごま和え 五つ葉フルーツ  482kcal
25日	26日	27日	28日	29日
チキンカツ 高野豆腐の煮物 青菜とささみの和え物  663kcal	味噌ラーメン 肉しゅうまい フルーツヨーグルト 五つ葉サラダ  659kcal	カレイのトマトソースかけ ふきと厚揚げの煮物 ほうれん草のおろし和え  487kcal	キーマカレー キャベツとチーズのサラダ プリン 福神漬  665kcal	めばるのパン粉焼き ほうれん草のクリーム煮 もやしのうま塩和え  498kcal