



# 3月 献立表



毎度、弊社の弁当をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

単位 熱量kcal 蛋白質...g 脂質...g 糖質...g

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【土】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
2日	並 336 小盛 322	10.8 10.5	22.0 21.1	26.1 24.6	2.3 1.8	3日	並 315 小盛 304	14.5 14.0	18.9 18.8	20.3 18.3	2.1 1.6	4日	並 277 小盛 243	15.1 13.0	13.2 11.5	25.0 22.5	2.2 1.8	5日	並 251 小盛 246	14.0 13.9	13.6 13.5	18.6 17.7	2.1 1.6	6日	並 299 小盛 295	12.1 11.9	17.1 17.0	25.3 24.5	2.3 1.8	7日	並 162 小盛 160	12.6 12.5	4.8 4.8	17.9 17.4	2.4 1.9
<b>メンチカツ</b> 京風卵 ひじき煮						<b>鶏唐揚げ</b> 春雨サラダ 蓮根金平						<b>たら天香り野菜</b>  ミニ上野シューマイ 高野豆腐寄せ煮						<b>さわら山賊焼き</b> ミニコーンコロッケ 炒り鶏						<b>とんかつ</b> オムレツ 厚揚げキャベツ味噌						<b>かれい蒸ゆずあん</b> 枝豆腐蒸 芋スープ煮					
9日	並 228 小盛 224	10.1 9.7	9.6 9.6	27.9 27.3	3.1 2.7	10日	並 244 小盛 240	15.2 15.0	12.5 12.5	17.6 16.9	1.8 1.3	11日	並 297 小盛 293	12.9 12.6	14.0 13.9	29.1 28.4	2.7 2.3	12日	並 293 小盛 284	15.3 15.1	11.8 11.1	30.8 30.1	2.7 2.2	13日	並 328 小盛 324	14.4 14.1	19.2 19.0	25.1 24.6	2.1 1.7	<b>14日 休業日</b> 					
<b>アジフライ</b> 黒酢肉団子 切昆布煮						<b>さば塩焼き</b> 銭麩磯辺天 豚肉の味噌炒め						<b>豚天梅だれ</b>  厚焼き玉子 カレー煮						<b>赤魚照焼き</b> 竹輪カレー天 大根ビーフシチュー						<b>鶏照焼き</b> ミートコロッケ 切干ピリ辛煮											
16日	並 283 小盛 276	11.5 11.3	13.0 12.7	30.3 29.5	2.8 2.4	17日	並 333 小盛 329	12.3 12.0	20.3 20.3	25.2 24.7	2.1 1.7	18日	並 292 小盛 258	16.6 14.1	15.3 13.6	21.7 19.6	2.3 1.9	19日	並 262 小盛 259	14.0 13.8	14.5 14.5	18.1 17.5	2.1 1.7	<b>20日 休業日</b>						<b>21日 休業日</b> 					
<b>イカ寄せフライ</b> プチバーグ 青梗菜スープ煮						<b>鶏カレー焼き</b> 野菜コロッケ 大根炒め煮						<b>かれい天揚げ煮</b>  オムレツ 厚揚げうま煮						<b>ます香草焼き</b> えびカツ 切干ベーコン煮						<b>春分の日</b> 											
23日	並 261 小盛 259	12.7 12.4	15.1 15.1	19.8 19.2	1.8 1.3	24日	並 263 小盛 230	14.9 12.7	11.8 10.2	24.7 22.4	1.9 1.4	25日	並 304 小盛 300	11.6 11.3	13.9 13.8	33.4 32.7	3.9 3.4	26日	並 342 小盛 336	13.8 13.3	20.3 20.2	26.9 26.0	2.1 1.6	27日	並 708 小盛 708	19.4 19.4	20.1 20.1	107.1 107.1	2.8 2.8	<b>28日 休業日</b> 					
<b>あじマスタード焼き</b> カレーコロッケ ひじき豆煮						<b>たら天甘酢あん</b> ミートオムレツ ザーサイ和え						<b>たれカツ</b>  ミニかに玉 大根、ふ、人参煮						<b>豚生姜焼き</b> 春巻き 野菜炒め																	
30日	並 365 小盛 361	17.0 16.8	19.7 19.6	29.0 28.3	2.2 1.7	31日	並 326 小盛 317	12.5 12.2	21.7 21.0	19.8 19.1	1.7 1.3	※ 献立は仕入れ等の都合により変更することがございます。ご注文のキャンセルは当日朝9時締り ※ ご飯のカロリーは並盛（230g）386kcal・小盛（170g）286kcal です。																							
<b>ぶり照焼き</b> ハムカツ 春雨炒め						<b>豚天オーロラソース</b> 豆腐ハンバーグ 切干カレー酢煮						(株)ゆのたに 調理センター ☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088																							