

**ご飯は毎日ガス炊飯！  
こだわっています！**

**お米は  
国産米を  
使用！**

**別注文、幕内弁当、承ります！  
お電話ください！**



| 日付          | 献立名  | イメージ | 栄養成分表示<br>(おかずのみ)  |
|-------------|--|------|--|
| 3/9<br>(月)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>海老カッタータル</li> <li>野菜豆腐寄せ</li> <li>小松菜と揚げ煮</li> <li>うずら金時豆</li> <li>その他</li> </ul> |      | エネルギー：374kcal<br>たんぱく質：13.6g<br>脂質：19.8g<br>炭水化物：30.2g<br>食塩相当量：3.5g |
| 3/10<br>(火) | <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏もも唐揚げ</li> <li>里芋とねじり糸こん煮</li> <li>海鮮チヂミ焼</li> <li>しそ昆布</li> <li>その他</li> </ul>  |      | エネルギー：430kcal<br>たんぱく質：17.5g<br>脂質：23.5g<br>炭水化物：32.4g<br>食塩相当量：3.5g |
| 3/11<br>(水) | <ul style="list-style-type: none"> <li>他人丼風煮</li> <li>南瓜の天ぷら</li> <li>軟骨入りつくね</li> <li>大根生酢</li> <li>その他</li> </ul>      |      | エネルギー：392kcal<br>たんぱく質：13.1g<br>脂質：17.9g<br>炭水化物：25.8g<br>食塩相当量：2.6g |
| 3/12<br>(木) | <ul style="list-style-type: none"> <li>ウィンナーフライ</li> <li>スパ野菜サラダ</li> <li>筍穂先と大根煮</li> <li>肉団子</li> <li>その他</li> </ul>   |      | エネルギー：409kcal<br>たんぱく質：10.8g<br>脂質：20.2g<br>炭水化物：37.8g<br>食塩相当量：3.2g |
| 3/13<br>(金) | <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンステーキもも塩</li> <li>ポテト揚げ</li> <li>ハム天ぷら</li> <li>野菜カレー炒め</li> <li>その他</li> </ul> |      | エネルギー：311kcal<br>たんぱく質：15.0g<br>脂質：17.9g<br>炭水化物：23.2g<br>食塩相当量：2.5g |

**みんな大好き  
からあげ！**

**ウィンナーフライ  
美味しい！**

**ご飯は毎日ガス炊飯！  
こだわり、手間かけています！**

| 日付          | 献立名  | イメージ | 栄養成分表示<br>(おかずのみ)  |
|-------------|--|------|--|
| 3/16<br>(月) | <ul style="list-style-type: none"> <li>ひとくち豚カツ</li> <li>小松菜と鶏煮物</li> <li>薩摩芋</li> <li>オムレツ餡かけ</li> <li>その他</li> </ul>      |      | エネルギー：340kcal<br>たんぱく質：16.4g<br>脂質：15.2g<br>炭水化物：30.8g<br>食塩相当量：2.5g |
| 3/17<br>(火) | <ul style="list-style-type: none"> <li>照り焼きハンバーグ</li> <li>ロールキャベツ煮</li> <li>南瓜コロケ</li> <li>ちくわ天</li> <li>その他</li> </ul>    |      | エネルギー：385kcal<br>たんぱく質：14.5g<br>脂質：19.9g<br>炭水化物：37.2g<br>食塩相当量：4.6g |
| 3/18<br>(水) | <ul style="list-style-type: none"> <li>エビマヨ</li> <li>ポロネーゼラビオリ</li> <li>春雨中華炒め</li> <li>高野豆腐とG.P煮物</li> <li>その他</li> </ul> |      | エネルギー：338kcal<br>たんぱく質：11.6g<br>脂質：16.7g<br>炭水化物：31.6g<br>食塩相当量：3.4g |
| 3/19<br>(木) | <ul style="list-style-type: none"> <li>ローストチキン</li> <li>茄子の肉挟み天</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>昆布豆</li> <li>その他</li> </ul>      |      | エネルギー：444kcal<br>たんぱく質：14.3g<br>脂質：25.9g<br>炭水化物：27.4g<br>食塩相当量：4.6g |
| 3/20<br>(金) | <b>祝日はおまかせメニューとなります</b>  |      |  |

**エビマヨ  
美味しい！**

**ローストチキン  
美味しい！**

仕入れの都合により一部変更場合があります

仕入れの都合により一部変更場合があります

**大学推薦入試での合格を目指すなら【褒めて伸ばす個別指導、京進の個別指導スクール・ワン！】**  
 詳しくは「スクール・ワン」で検索♪

