

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

24



25



26



27



28

## 春キャベツ そぼろ炒め

野菜かき揚げ  
切干大根

蛋白質15g/脂質25g 790Kcal

2

## ハムマヨサラダ フライ

蓮根カレー煮と鶏団子  
中華春雨

蛋白質17g/脂質14g 751Kcal

3

## 若鶏唐揚げ

焼きそば  
さば味噌煮

蛋白質30g/脂質21g 861Kcal

4

## ぷりぷり海老カツ

ひじき煮  
甘酢肉団子

蛋白質26g/脂質27g 881Kcal

5

## ほうれん草平焼き

酢豚  
焼売

蛋白質30g/脂質24g 851Kcal

6

## ビーフカレー

ササミカツ  
五目細切昆布煮

蛋白質18g/脂質14g 653Kcal

7

## 海老フライ タルタルソース

厚揚げそぼろ  
もやしハーブソテー

蛋白質18g/脂質18g 734Kcal

8

9

## 野菜味噌炒め

ハムカツ  
大根・花かつま

蛋白質14g/脂質14g 657Kcal

10

## チキンカツレツ トマトソース

菜の花と水餃子  
山菜揚げ煮

蛋白質26g/脂質20g 876Kcal

11

## 豚肉生姜焼き

竹輪天ぷら  
麻婆茄子

蛋白質17g/脂質19g 710Kcal

12

## 海老クリーム コロッケ

ハムステーキ  
がんも煮

蛋白質18g/脂質19g 777Kcal

13

## 牛皿

オーシャンスティックフライ  
チャブチエ

蛋白質24g/脂質18g 751Kcal

14

## フライドチキン

蟹風味焼売  
ポテトサラダ

蛋白質21g/脂質29g 895Kcal

15

16

## 牛肉のビーンズ シチュー

あじフライ  
青菜ちくわソテー

蛋白質25g/脂質16g 749Kcal

17

## ロース豚カツ 金胡麻ソース

大根あさり煮の柚子あん  
洋野菜トマト煮

蛋白質19g/脂質15g 767Kcal

18

## 回鍋肉

サーモンフライ  
洋食屋のマカロニサラダ

蛋白質26g/脂質18g 773Kcal

19

## イタリアン ハンバーグ

イカフライ  
ジャーマンポテト

蛋白質22g/脂質25g 790Kcal

20

春分の日 21



22

## 牛肉コロッケ

厚揚げ彩り野菜そぼろ  
ほうれん草しめじバター

蛋白質19g/脂質14g 739Kcal

23

## 鶏唐揚げ レモン果汁

ロールキャベツ  
筍パプリカ炒め

蛋白質21g/脂質14g 684Kcal

24  
31

## ジャンボ メンチカツ

ポトフ  
かぼちゃ田舎煮

蛋白質21g/脂質26g 906Kcal

25

## プルコギ風焼肉

懐かしのカレーコロッケ  
五目ひじき煮

蛋白質23g/脂質23g 871Kcal

26

## 若鶏の南蛮揚げ タルタル添え

さつま揚げ  
かに春雨

蛋白質33g/脂質34g 924Kcal

27

## チンジャオ ロースー

春巻き  
蓮根とがんもの煮物

蛋白質22g/脂質20g 759Kcal

28

## グリルステーキと ツナマヨオムレツ

枝豆そぼろ大根  
パスタサラダ

蛋白質22g/脂質15g 711Kcal

29

30

## マーボー豆腐

焼きそば  
チキンフライ

蛋白質23g/脂質20g 788Kcal