

2024年 3月  
March 弥生

# LUNCH MENU

◇カロリー-の表示量はおおよその目安です。◇ライスのカロリーは約390calです。  
◇材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がございますので、ご了承くださいませようお願い致します。  
◇当日のお弁当のご注文は、9時30分までをお願い致します。(コースによってはもう少し早めをお願いすることがございます。)

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
				1 <b>麻婆厚揚げ</b> バンバンジー クリーミーコロッケ カレールーフライ 510 cal	2 <b>酢豚</b> 春巻き オムレツ 洋風野菜のペペロンチーノ 487 cal
4 <b>エビフライ &amp; イカフライ</b> 切り干し大根ベーコン煮 きゅうりとちくわのごま和え ニラ玉子 475 cal	5 <b>キャベツとアサリのスパゲティ</b> チーズinつくね 豚肉とピーマンにんにく味噌炒め 牛肉コロッケ 507 cal	6 <b>和風肉団子カレー</b> がんもと人参切り昆布煮 ポテトサラダ ちくわ甘辛揚げ 498 cal	7 <b>チキン南蛮</b> れんこん炒め煮 さば塩焼き 春雨中華サラダ 492 cal	8 <b>海鮮塩焼きそば</b> ハムマヨフライ 五目ひじき煮 チンゲン菜ササミ梅和え 482 cal	9 <b>中華うま煮</b> 目玉焼きフライ 千千ミ ごぼうしぐれ煮 494 cal
11 <b>ハンバーグ ガリックソース</b> けんちん煮 かぼちゃとぼろあんかけ いんげんごぼ和え 502 cal	12 <b>チンジャオロース</b> アジフライ 三色ナムル 高野豆腐の煮物 506 cal	13 <b>チキンカレー</b> 小松菜と豚肉のにんにく塩炒め 白和えひじきサラダ 白身フライ 512 cal	14 <b>スナッフエンドウ 牛肉オイスター炒め</b> 甘えび唐揚げ シュウマイ ロールキャベツ トマトソース 492 cal	15 <b>銀鮭西京焼き</b> 金平ゴボウ 豚串カツ もやしザーサイ炒め 487 cal	16 <b>キャベツたっぷり 回鍋肉</b> ササミフライ 茄子からしみぞ和え 大根さつま煮 488 cal
18 <b>麻婆豆腐</b> ほうれん草ベーコン玉子炒め コーンコロッケ いんげんごま和え 492 cal	19 <b>茄子と豚肉 ピーマン味噌炒め</b> 揚げ餃子 フロッキーサラダ カレーじゃが 514 cal	20 <b>春分の日</b> 	21 <b>鶏のから揚げ</b> 油揚げとれんこん甘辛炒め チリコンカン マカロニサラダ 484 cal	22 <b>ビーフカレー</b> メンチカツ 筑前煮 チンゲン菜とえのきの煮浸し 492 cal	23 <b>豚丼</b> 野菜コロッケ 水餃子 カニあんかけ 白菜の煮びたし 507 cal
25 <b>焼肉スタミナ炒め</b> エビかつ 菜の花お浸し 大根柚子みそ 475 cal	26 <b>肉じゃが</b> 五目ひじき煮 茄子生姜和え 肉詰めフライ 482 cal	27 <b>ハヤシライス</b> オムレツ 厚揚げとアサリの中華炒め 人参サラダ 491 cal	28 <b>鶏肉フロッキー 塩炒め</b> エビチリ 大根うめ和え 春雨中華サラダ 482 cal	29 <b>生姜焼き</b> 野菜ポトフ ちくわ磯辺揚げ 五目豆 484 cal	30 <b>鶏肉と白菜 オイスター煮</b> れんこん金平 里芋煮っころがし イカフライ 488 cal

◇会議用弁当、オードブル等のご注文も承ります(前日注文に限ります)  
◇食品衛生上、午後1時30時までにはお召し上がり下さい  
◇配送したお弁当は日の当たらない、涼しい場所に保管させて下さい

**【3月の旬の食材】** ☆甘夏☆  
甘夏の旬は3月～5月。夏みかんの変異種で、夏みかんよりも酸味が弱く、甘みが強い。また、夏みかんよりも旬が一月ほど早い。時間とともに徐々に酸味が減っていくので、酸っぱいのがお好みなら3月頃、甘いのがお好みなら5月頃の方が適している。



**横浜ランチサービス株式会社**  
神奈川県横浜市磯子区峰町575  
TEL:045-831-8171 FAX:045-831-8175

