

<p>1 月 ☆イースターDAY☆ケチャップハンバーグ 目玉焼き E835Kcal P30.3g N2.8g</p> 	<p>2 火 塩だれカルピメンチ イカ天 E907Kcal P28.5g N3.0g</p> 	<p>3 水 豚肉のトマトソース ウィンナー E829Kcal P21.6g N2.9g</p> 	<p>4 木 人気!! チキン南蛮 白身魚フライ E901Kcal P24.8g N2.7g</p> 	<p>5 金 鶏唐揚げ 野菜コロッケ E973Kcal P24.2g N2.7g</p> 
---	--	---	--	--

<p>8 月 豚肉ポン酢炒め 焼売 筍金平 E745Kcal P24.8g N2.7g</p> 	<p>9 火 照焼豆腐ハンバーグ 厚焼玉子 E771Kcal P25.6g N2.5g</p> 	<p>10 水 ブラックカレーコロッケ タコ焼き E920Kcal P23.6g N2.9g</p> 	<p>11 木 人気メニュー!! 鶏天 かき揚げ E838Kcal P23.1g N2.7g</p> 	<p>12 金 春巻き アジフライ ミートボール E918Kcal P21.6g N2.9g</p> 
--	---	---	--	--

<p>15 月 エビカツ ササミフライ がんも煮 E766Kcal P25.0g N2.8g</p> 	<p>16 火 牛肉コロッケ カレーボール E875Kcal P20.7g N2.8g</p> 	<p>17 水 豚カツ オムレツ 肉さつま芋 E889Kcal P23.4g N2.9g</p> 	<p>18 木 カレイ唐揚げ チキンカツ E876Kcal P23.9g N2.5g</p> 	<p>19 金 濃厚!!鶏肉とハンバーグのオーロラソース E877Kcal P27.1g N2.9g</p> 
---	---	---	--	--

<p>22 月 カレー唐揚げ ハムカツ 焼売 E879Kcal P23.2g N2.5g</p> 	<p>23 火 豚玉丼風 コロッケ 鶏肉塩麹炒め E779Kcal P26.2g N2.7g</p> 	<p>24 水 鶏肉マスタード焼き 塩ダレ焼肉 E801Kcal P25.1g N2.8g</p> 	<p>25 木 メンチカツ ナポリタン 花しんじょう E824Kcal P20.0g N2.9g</p> 	<p>26 金 ハンバーグのデミグラスソース E993Kcal P35.6g N3.0g</p> 
---	--	--	--	--



30 火 豚肉とカレーの南蛮ソース
E831Kcal P28.9g N2.5g



お知らせ

★の日はおすすめDay

エネルギー 858Kcal
蛋白質 25.0g
塩分 2.7g

担当栄養士 齋田るく




2024年3月つき

四季亭

お知らせ

★の日はおすすめDay

エネルギー 843Kcal

蛋白質 24.9g

塩分 2.7g

担当栄養士 齋田るく



1 金 ハンバーグのシャリアピンソース
E858Kcal P24.3g N2.8g



4 月 塩ダレ焼き肉 タコ焼き
E809Kcal P27.4g N2.7g



5 火 黒胡椒唐揚げ ササミフライ
E1024Kcal P28.8g N2.5g



6 水 人気メニュー!!イカ天 かき揚げ
E751Kcal P18.1g N2.5g



7 木 メンチカツ 豚肉カレー炒め
E782Kcal P24.3g N2.6g



8 金 豚肉ボン酢炒め 焼売
E758Kcal P23.7g N2.8g



11 月 カレイ唐揚げ チキンカツ
E893Kcal P25.4g N2.9g



12 火 イカフライ カレールウフライ
E893Kcal P21.1g N2.4g



13 水 豚肉のバジルトマトソース
E771Kcal P21.6g N2.7g



14 木 さっぱり!!鶏肉と鯖の大根おろしソース
E825Kcal P31.8g N2.9g



15 金 チキン南蛮 白身魚フライ
E914Kcal P26.2g N2.9g



18 月 海老カツ 春巻き チヂミ
E818Kcal P22.1g N2.5g



19 火 ☆春メニュー☆ 春野菜クリーム煮
E849Kcal P29.2g N2.9g



20 水 春分の日



21 木 ピリ辛!!豚肉七味焼き ハムステーキ
E808Kcal P22.9g N3.0g



22 金 牛肉コロッケ 花しんじょう
E860Kcal P17.7g N2.5g



25 月 豚キムチ炒め 春雨ソテー 海苔玉子焼き
E808Kcal P26.2g N2.8g



26 火 ケチャップ豆腐ハンバーグ 棒餃子
E726Kcal P21.9g N2.6g



27 水 鶏唐揚げ アジフライ
E955Kcal P25.9g N3.0g



28 木 キーマカレー カレイバジル焼き
E831Kcal P31.3g N2.8g



29 金 豚カツ 鶏肉中華炒め 笹かまぼこ
E922Kcal P27.3g N2.7g

