



栄養のバランスを重視した

# 手造りお弁当メニュー



2019年3月11日(月)～3月15日(金) / 3月18日(月)～22日(金)

◆エネルギーの表示値は目安です。◆ライスのカロリーは340Kcalです。◆個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません。◆仕入状況によりメニュー内容を変更させていただく場合がございますのでご了承ください。◆アレルギー物質特定原材料7品目のうち卵・乳成分・小麦は毎日のお弁当に含まれます。その他の4品目につきましては各日右枠の黒字で表示しております。◆弊社製造工場ではそばを含む製品を製造しております。◆調理、盛付け過程においては、アレルギー物質の二次的混入を防ぐために細心の注意を払っておりますが、絶対的なものではありません。重篤な方、過敏な方は十分にご理解、ご留意いただきますようお願い申し上げます。

3月	11日	卵黄ソース入 つくねバーグ 照焼ソース	アジフライ 小松菜入切干大根煮 千切キャベツ	スパゲティサラダ 葉唐ピーマン	そば 落花生 えび かに
12日	★オススメ!	チキンソテー すりおろしオニオンソース	5種の緑黄色野菜コロッケ 豚肉・ナス・ピーマンピリ辛味噌炒め 野菜サラダ 信州野沢菜漬	ごぼうコンニャク 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
13日	↑ヘルシー!	さんまの蒲焼	華味鳥の軟骨入肉団子治部煮風わさび添え レンコン天ぷら みぞれ酢和え 白菜ゆず一夜漬	金平ごぼう 卵の花	そば 落花生 えび かに
14日		ビーフカレー in メンチカツ	さばの黒胡椒焼 もやしナムル 大根ゆず一夜漬	五目ビーフン炒め しめじ昆布 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに
15日	★オススメ!	中華風弁当	白糸鱈の酒蒸し中華風ソース 美味しい春巻 ワカメと玉ねぎの和え物 ソース焼そば	厚揚げ酸辣湯 黄桃	そば 落花生 えび かに

月	18日	★人気メニュー! 牛肉の赤ワイン煮 ペネ添え	アラスカカレイのソテー和風レモンソース たっぷりコーンコロッケ ひじき五目煮 千切キャベツ	しじみ大根煮	そば 落花生 えび かに
火	19日	葱塩豚丼風	モウカ西京漬焼 オクラの和え物わさび風味 レンコン金平 黒豆	野菜かき揚げ 厚焼玉子 キャベツ一夜漬	そば 落花生 えび かに
水	20日	★人気メニュー! 豆腐ハンバーグ ポン酢おろし	鶏肉と野菜の旨煮 ハムマヨたまごフライ 千切キャベツ	菜の花辛子和え 味の華	そば 落花生 えび かに
木	21日	春分の日			そば 落花生 えび かに
金	22日	牛肉のチャプチェ	海鮮真丈の竜田揚げ塩ドレッシング添え ほっけ塩焼 生姜の甘辛煮	切干大根のサラダ 千切キャベツ	そば 落花生 えび かに

異動・卒業・引っ越しシーズン。今月は何かと忙しいですね。



- ✓ ライスの容器にお箸や紙コップ等、ライス以外の物をお入れにならないよう、お願い致します。
- ✓ お弁当の容器は電子レンジ対応ではございません。温める際は別の皿などに移して温めて下さい。
- ✓ 個包装の調味料は使用量に個人差がございますので、表記カロリーには含まれておりません。
- ✓ 新鮮な食材を使用しておりますが、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい。

## ★ピヨちゃんのおすすめメニュー

今回のおすすめ一品目は 3/12(火) 5種の緑黄色野菜コロッケです。5種類の緑黄色野菜(人参・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー・トマト)にコーンと枝豆を加えて、彩り鮮やかで具材感のある、栄養価の高いコロッケに仕上げました♪

二品目は 3/15(金) 白糸鱈の酒蒸し中華風ソースです。白糸鱈を酒蒸しにして、醤油とお酢をベースに数種類の調味料を加えた、特製の中華風ソースをかけます。薬味の生姜とネギを生かし、レモン汁で爽やかさをプラスしたソースは、淡泊であっさりとした白糸鱈の酒蒸しにぴったりの仕上がりです。ぜひ、お召し上がり下さい♪

