



3月献立表

月替わり
メニュー
(月~金)

1食
お弁当
のみ **500円** (税込)

ごはん付セット570円(税込)

月

火

水

木

金

2日 **照焼ソース**

メンチカツ

海鮮焼売
大根コロ煮

3日

豚すき焼き

天ぷら
挽肉入り野菜坦々炒め

4日

鶏唐オーロラソース

炭火焼つくね
切り昆布煮

5日

チンジャオ炒め

水餃子かき玉あん
小松菜炒り煮

6日

照焼ハンバーグ

十勝産ポテトコロック
蓮根和風ソテー

9日

ソースとんかつ

笹牛蒡蒟蒻金平
隠元ピーナッツ和え

10日

豆腐挽肉包み焼

ニラもやしラー油炒め
踏の和風煮

11日

目玉焼き

豚肉とキャベツ炒め
切干し大根煮

12日

和風おろしハンバーグ

和風パスタ
メンマ中華漬

13日

酢豚

シエルマカロニサラダ
春雨と野菜挽肉ソテー

16日

焼き餃子

ぜんまい炒り煮
菜の花辛し和え

17日

鯖の西京焼

ビーフソテー
ケチャップオムレツ

18日

ビーフシチュー

五目金平
もやしナムル

19日

白身フライ

玉子と木耳オイスター炒め
巾着煮

20日

春分の日

23日

こくカレー

ナポリタン
オクラおかか和え

24日

鶏の唐揚げ

ひじき煮
スモークチキン春雨炒め

25日 **甘エビ入り**

クリームコロック

焼売大中華あん
牛蒡のしぐれ煮

26日

鱈の香味焼

野菜炒め
蓮根フレーク煮

27日

チーズチキンカツ

炊き合わせ
スクランブルエッグ

30日

鰯の照焼

青梗菜ソテー
筑前煮

31日

豆腐ハンバーグ

焼きそば
梅しそひじき和え

※土日祝祭日はお休みになります
※お弁当は400Kcal前後になります

いわき市配食サービス
もご利用出来ます