

3/5 ~ 3/9 献立表

※仕入れの都合上メニューを変更させていただく場合がございますので、予めご了承くださいませ。

3/5 月		3/6 火		3/7 水		3/8 木		3/9 金							
朝食 8:00~11:00															
和定食・洋定食 ¥400 (ドリンク付+50円)															
ランチ: 食堂 11:00~14:30															
朝食 500円 WEEK!!	定食 ¥500~700	NEW! かつおの味噌漬け焼 ¥500 ★	552kcal 25.8g 8.9g 2.6g	NEW! 和風麻婆豆腐 ¥500	717kcal 25.2g 22.6g 2.9g	沖メダイの煮付け ¥500 ★	548kcal 26.0g 8.1g 2.7g	モツと野菜の味噌煮 ¥500	626kcal 18.4g 16.0g 3.5g	アジの南蛮漬け ¥500 ★	642kcal 30.6g 15.1g 2.6g				
		ライス 味噌汁 小鉢付	メンチカツ&かにクリームコロッケ ¥500	894kcal 19.2g 37.0g 3.0g	NEW! 鶏肉の明太マヨ焼き ¥500	1067kcal 48.3g 50.2g 3.1g	NEW! チーズinハンバーグピリ辛トマトソース ¥500	729kcal 26.4g 21.1g 3.2g	NEW! モーカのフライケッパータルタルソース ¥500	796kcal 31.0g 29.1g 2.4g	チキンカレークリーム煮 ¥500	768kcal 32.7g 22.3g 3.2g			
		豚ときくらげのオイスター炒め ¥500 ★	703kcal 32.9g 19.5g 2.9g	骨なしタラの塩野菜あんかけ ¥500 ★	576kcal 23.8g 11.0g 2.7g	鶏肉のカシューナッツ炒め ¥500	914kcal 28.7g 40.6g 3.7g	肉団子のスーラーあんかけ ¥500	719kcal 21.7g 22.1g 2.5g	豚バラと大根の中華煮 ¥500	772kcal 22.6g 29.6g 3.3g				
和種 ¥310	かけうどん・そば									(うどん) 383kcal 10.8g 1.8g 8.7g	(そば) 396kcal 12.7g 1.8g 8.6g				
日替わり和種 ¥370	オクラめかぶうどん・そば	(うどん) 393kcal 11.4g 1.9g 8.7g	(そば) 346kcal 13.3g 1.9g 8.6g	揚げだしうどん・そば	(うどん) 550kcal 16.1g 15.5g 8.7g	(そば) 503kcal 18.0g 15.5g 8.6g	けんちんうどん・そば	(うどん) 442kcal 12.4g 3.5g 8.4g	(そば) 395kcal 14.3g 3.5g 8.3g	紅生姜天うどん・そば	(うどん) 466kcal 11.7g 6.9g 9.4g	(そば) 419kcal 13.6g 6.9g 9.3g	ぶっかけうどん	(うどん) 413kcal 9.9g 9.2g 5.2g	
中華種 ¥370	醤油/塩ラーメン									(醤油) 457kcal 20.3g 5.8g 4.6g	(塩) 472kcal 20.8g 7.3g 8.0g				
日替わり中華種 ¥470	タンメン	518kcal 26.2g 7.0g 8.2g	勝浦タンタンメン	612kcal 31.2g 14.1g 7.0g	油そば	540kcal 26.9g 10.6g 6.8g	昭和のナポリタンスパゲティ	756kcal 22.7g 22.7g 1.9g	チャンポン風ラーメン	567kcal 30.4g 10.5g 8.0g					
丼定食 ¥500	ハンバーグハヤシ	727kcal 26.8g 16.5g 3.1g	NEW! イカかき揚げ丼	777kcal 21.3g 19.8g 3.2g	タコライス ★	642kcal 22.0g 15.1g 2.0g	豚肉温玉丼	752kcal 30.8g 20.0g 3.2g	NEW! ツナちらし寿司	643kcal 19.5g 12.1g 3.4g					
ランチ: 喫茶室 11:00~16:00															
カレー	お母さんカレー ¥400 (大盛+50円)									792kcal 18.4g 22.2g 5.4g					
夕食 17:00~20:00															
夕食 ¥550	かつ煮	635kcal 21.8g 15.1g 3.2g	鮭マスタードカツ	734kcal 23.3g 21.8g 3.1g	鶏天	758kcal 28.0g 30.2g 2.7g	サバの塩焼き	704kcal 25.0g 28.2g 2.5g	豚肉と厚揚げの塩炒め	714kcal 27.6g 22.9g 2.9g					

※メニュー右の表示はエネルギー量・タンパク質量・脂質・食塩相当量となっております。(ご飯(定食200g・丼240g)と汁を含みます。小鉢は含まれません。)

※麺類は具材・スープを全て含んだ栄養価となっております。スープを飲むなら1/3程度にして塩分の摂りすぎに気をつけましょう。

※★印はヘルシーメニューとしてのご提案です。カロリーは600kcal前後(±10%)、塩分は3.0g未満(±10%)となっております。

※また、ライスを小ライスに変更するとエネルギー量を約35kcalカットすることができます。

今日は何の日? 啓蟄(けいちつ)

~3月6日~

啓蟄とは、「二十四節気」の3番目に該当するもので、「暖かくなって生き物が土から出てくる時期」のことです。
「啓」は「開く」、「蟄」は「虫などが土などに隠れている様子」を表しています。
また、期間を示す言葉でもあり、その場合は3月6日から3月20日(春分の日の前日)






3/12 ~ 3/16 献立表



※仕入れの都合上メニューを変更させていただく場合がございますので、予めご了承くださいませ。

	3/12 月	3/13 火	3/14 水	3/15 木	3/16 金
朝食 8:00~11:00					
朝食	和定食・洋定食 ¥400 (ドリンク付+50円)				
ランチ: 食堂 11:00~14:30					
定食 ¥500~700	豆腐ハンバーグ&コロッケ ¥400	揚げサバのおろしポン酢 ¥500	チキン南蛮 ¥500	鶏肉の親子炒め ¥500	NEW! 鮭の味噌漬け焼 ¥500 ★
	豚肉の生姜焼き ¥500	NEW! ホークビーンズパペロン風 ¥500	NEW! ロールキャベツミネストローネ仕立て ¥500	白身フライダブルソース ¥500	NEW! デミチキンカツ ¥500
	揚げシューマイのチリソースかけ ¥500	NEW! スーラー豆腐 ¥500 ★	蒸し白身魚の玉子あんかけ ¥500 ★	チンジャオロース ¥500 ★	豚肉と白菜の中華クリーム煮 ¥500 ★
ライス 味噌汁 小鉢付	695kcal 19.1g 17.6g 3.4g	948kcal 30.9g 47.2g 3.5g	878kcal 29.6g 40.1g 3.5g	702kcal 27.3g 21.4g 3.0g	533kcal 27.6g 6.1g 3.0g
和種 ¥310	 かけうどん・そば 				(うどん) 383kcal 10.8g 1.8g 8.7g (そば) 396kcal 12.7g 1.8g 8.6g
日替わり和種 ¥370	きつねうどん・そば	たぬきうどん・そば	月見うどん・そば	京風うどん・そば	海藻なめこうどん・そば
中華種 ¥370	醤油/塩ラーメン				(醤油) 457kcal 20.3g 5.8g 4.6g (塩) 472kcal 20.8g 7.3g 8.0g
日替わり中華種 ¥470	とんこつ醤油ラーメン	チャーシュー麺	つけ麺	ねぎラー油味噌ラーメン	坦々麺
丼定食 ¥500	鶏肉のカレー南蛮丼★	さっぱり豚丼★	ジャンバラヤ	ロコモコ丼	天津丼★
カレー	お母さんカレー ¥400 (大盛+50円)				792kcal 18.4g 22.2g 5.4g
夕食 17:00~20:00					
夕食 ¥550	ささみチーズカツ★	ポークハヤシソテー★	NEW! アンの天ぷらだしあんかけ	鶏肉の照り焼き	麻婆茄子
	590kcal 21.7g 14.5g 2.1g	638kcal 28.2g 15.3g 3.3g	694kcal 31.8g 17.7g 2.6g	863kcal 45.4g 32.8g 3.0g	586kcal 19.6g 12.5g 4.5g

※メニュー右の表示はエネルギー量・タンパク質量・脂質・食塩相当量となっております。(ご飯(定食200g・丼240g)と汁を含みます。小鉢は含まれません。)

※麺類は具材・スープを全て含んだ栄養価となっております。スープを飲むなら1/3程度にして塩分の摂りすぎに気をつけましょう。

※★印はヘルシーメニューとしてのご提案です。カロリーは600kcal前後(±10%)、塩分は3.0g未満(±10%)となっております。

※また、ライスを小ライスに変更するとエネルギー量を約35kcalカットすることができます。

3月14日 ホワイトデー

全国飴菓子工業協同組合関東地区部会がホワイトデーを催事化し、1980(昭和55)年に第一回ホワイトデーが誕生しました。2月14日のバレンタインデーにチョコレートが贈られた男性が、この日の返礼として、キャンディーやマシュマロ、クッキーなどをプレゼントします。

また、3世紀のローマで恋愛結婚の禁止令に触れた若い男女がバレンタイン神父に救われ、神父が殉教(2月14日)した

