

- ◆ご注文は、9時30分までお願い致します。
(9時30分以降の変・キャンセルはお断りします)
◆仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合がございますので、ご了承下さい
◆添加物を使用していないため、直射日光を避け涼しい所に置き14時までにお召し上がり
◆土曜・日曜・祝日はパック弁当になります。
◆並食に 1品 足してある物が上食となります

H31	並食弁当	上食	ヘルシー弁当 600kcal以下 (おかず300kcal+ご飯300kcal)
3月 25 (月)	熟成メンチカツ マロニーサラダ 切干と人参の煮物	ジャーマンポテト	タンドリーチキン 厚揚げのみそ焼き ひじきと人参の煮物 切干と人参の煮物 厚揚げのみそ焼き 584kcal
26 (火)	チキンカツの和風たたき ぜんまいとこんにゃくの煮しめ インゲンのごま和え	シーフードグラタン	十六穀米 熟成メンチカツ インゲンのごま和え ウインナーとピーマンの炒め物 里芋の酢みそ和え 若布とコーンのパンバンジー和え 571kcal
27 (水)	鯖の照り焼き 麻婆春雨 ポテトミックスサラダ 厚揚げの煮物	ヒレ串カツ	炉辺焼き風串フライ 麻婆春雨 さつま芋のオレンジ煮 蒟のピーナッツ和え 厚焼き玉子 594kcal
28 (木)	一口カツ オムレツ 玉ねぎとイカのカレー炒め 若布の根生姜和え	ココット	シャリアピンスステーキ 玉ねぎとイカのカレー炒め ポテトサラダ 小松菜の梅醤油和え 595kcal
29 (金)	手作り白身魚のフライ 里芋の味噌煮 スパゲティミートソース	かぶのカニあんかけ	やきとり 南瓜と小豆の煮物 ロールキャベツのイタリアンソース煮 刻み昆布と桑の煮物 信田巻 597kcal
30 (土)	釜めし風弁当 (パック弁当)	フルーツパック	

鍋焼き	どんぶり
月 たぬきうどん おにぎり (こぶ)	ソースカツ丼 カロリー 738Kcal 食塩 3.8グラム
火 味噌ラーメン おにぎり (梅)	天井 カロリー 704Kcal 食塩 2.0グラム
水 カレーうどん おにぎり (鮭)	鳥の甘辛丼 カロリー 1096Kcal 食塩 3.1グラム
木 天ぷらそば おにぎり (こぶ)	焼肉丼 カロリー 918Kcal 食塩 3.6グラム
金 五目うどん おにぎり (梅)	玉子カツ丼 カロリー 990Kcal 食塩 2.4グラム

鍋焼きうどんご注文の方
おにぎりが付く【セット】と
おにぎり無しの【単品】がございます
ご注文の際にどちらかお選びください

H31	並食弁当	上食	ヘルシー弁当 600kcal以下 (おかず300kcal+ご飯300kcal)
4月 1 (月)	若鶏の唐揚げ 牛肉と玉ネギの炒め物 こんにゃくの煮しめ	南瓜と小豆の煮物	イカフライ 法蓮草の煮びたし 竹の子の土佐煮 じゃが芋と玉ネギの炒め物 鶏肉のピザ風マヨネーズ焼き 599kcal
2 (火)	エビフライ 炒り豆腐 ポテトサラダ 切昆布と人参の煮物	ウインナーのマスタード添え	鮭の西京焼き 炒り豆腐 インゲンと玉ねぎのソテー 大根とレモンのなます 南瓜サラダ 焼売 580kcal
3 (水)	ハンバーグステーキ 麻婆豆腐 スパゲティインディアン	カニ足の玉子とじ	中華酢豚 春雨とハムの中華サラダ 三角絹あげ煮 蓮根の炒り煮 551kcal
4 (木)	鶏肉の酢豚風あんかけ 油菜のごま和え マカロニサラダ	つくね焼	白身魚と野菜の甘味噌かけ 油菜のごま和え ミートボール 若布とキュウリの酢の物 509kcal
5 (金)	豚肉の生姜焼き アジフライ ザーサイともやしの炒め物 スパゲティサラダ	八幡巻	鶏肉の唐揚げ ザーサイともやしの炒め物 豚肉とエリンギのオイスター炒め 大根とアサリの煮物 玉こんにゃく 547kcal
6 (土)	ソースカツ丼 (パック弁当)	煮物各種	

鍋焼きの作り方

1. 鍋・台・固形燃料をセットします。
 2. うどんつゆパック(濃縮タイプ)とお湯100ccを加えます。
 3. ふたをし、固形燃料に火をつけます。
 4. おおよそ15分後、おいしい鍋焼きうどんの出来あがりです。
- * 天ぷらうどんの具はお好みで後からのせても召し上がれます

味噌ラーメン/そば の作り方

1. 具と麺の入ったプラスチックの器を鍋から取り出す
 2. スープ又は麺つゆとお湯150～200ccを鍋に入れる
 3. ふたをし、固形燃料に火をつけます。
 4. スープが煮立ったら麺と具を入れる
 5. 約1分後、出来上がり
- * あまり煮込まない方がおいしく召し上がれます。
* そばの天ぷらは後のせでも召し上がれます
くれぐれも、火の元にはご注意ください。

おにぎりが付くセットとおにぎり無しの単品がございます



ECCジュニアの教室が
この春、新しく桐生市相生5丁目に
登場します！

2020年から小・中学校の英語教育が
大きく変わります！

資料請求・無料体験レッスンなど
お気軽にお問合せ下さい

ECCジュニア相生町5丁目教室
講師 須永 瑠里

桐生市相生町5-466-31

☎ 0277-51-1498

4/8(月)より冷たいめん類が始まります。
温かい麺類は4/5 (金) で終了です。
冷たいめん類の単品はありません、
セットのみとなります、ご注意ください。

詳しくは次号でのお知らせです

鶏甘辛丼は4/3(水)で終了いたします。
ご注意ください。
4/10 (水) から水曜の丼が
”カツカレー”となります。