

◆ご注文は、9時30分までをお願い致します。  
(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下さい  
◆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

# 味だより



福島県産の米で  
お届けしております  
16穀米は国産を使用しています

R2	並食弁当	上食	ヘルシー弁当 600kcal以下	鍋焼き	どんぶり	R2	並食弁当	上食	ヘルシー弁当 600kcal以下
3月 23 (月)	若鶏の生姜焼き 肉団子のトマトソース ほうれん草の胡麻和え	里芋の明太マヨサラダ	白身魚の中華あんかけ 竹の子の土佐煮 青梗菜とホタテの中華炒め わかめの根生姜和え 444kcal	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	3月 30 (月)	ハンバーグトマトソース れんこんの炒り煮 マカロニサラダ	銀鮭	鶏のから揚げ じゃが芋のソース炒め 牛肉とごぼうの含め煮 結び白滝 ホタテときゅうりのサラダ 584kcal
24 (火)	棒ひれかつ 玉ねぎとにんにくの芽炒め マカロニサラダ	カレイのグラタン	クリーミーコロッケ かぼちゃのグリーンソースかけ ウインナーと玉葱のソテー つきこんの甘辛煮 マカロニサラダ 590kcal	火 カレーうどん おにぎり (梅)	鳥の甘辛丼 カロリー 1096Kcal 食塩 3.1グラム	31 (火)	手作りとんかつ かぼちゃの挽肉あんかけ セロリときゅうりの和え物	オムレツグラタン	かぼちゃと茄子の肉味噌かけ 春巻き キャベツと人参炒め 大根と薩摩揚げの煮物 玉こんにゃく 白菜とりんごの和え物 539kcal
25 (水)	豚肉の照り焼き いんげんとイカの中華炒め 切干と人参の煮物	ハムエッグ	鶏肉と野菜の煮物 いんげんとイカ炒め 厚焼き玉子 カリフラワーのカレーピクルス 566kcal	水 味噌ラーメン おにぎり (鮭)	カツカレー カロリー 799Kcal 食塩 3.0グラム	4月 1 (水)	銀鮭の塩焼き 春雨とハムの中華サラダ 春菊の煮びたし	回鍋肉	ポークソテー ほうれん草炒め かにしゅうまい 厚揚げの味噌焼き いんげんのピーナッツ和え 566kcal
26 (木)	熟成メンチカツ 竹の子の麻婆春雨 ポテトマカロニサラダ	シーフードのグラタン	イカフライ 里芋の大学芋風 麻婆春雨 小松菜と桜えび炒め ひじきとピーマンの酢の物 597kcal	木 天ぷらそば おにぎり (こぶ)	鳥重 カロリー 869Kcal 食塩 3.3グラム	2 (木)	手作りエビフライ スパゲティミートソース 里芋の味噌煮	赤魚の煮つけ	炉辺焼風串フライ 肉じゃが わかめとねぎの根生姜和え 春菊と竹輪の胡麻和え アップルコンポート 511kcal
27 (金)	若鶏の唐揚げ 大根のカレー煮 油菜の煮びたし	かぼちゃの肉味噌	鮭のマヨネーズ焼き ミニオムレツ 刻み昆布と人参の煮物 大根のカレー煮 しゅうまい ポテトサラダ 597kcal	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	3 (金)	カレーライス 若鶏の唐揚げ ザーサイともやし炒め	野菜のシーザーサラダ	十六穀米 熟成メンチカツ ザーサイとモヤシ炒め ひじきと枝豆の煮物 三角揚げ あさりと人参のサラダ 561kcal
28 (土)	釜めし (パック弁当)	野菜サラダパック				4 (土)	三色そばろ (パック弁当)	野菜サラダパック	

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

## 4/6(月)より冷たい麺類が始まります。

鍋焼きうどんは4/3 (金) で終了です



詳しくは次号での  
お知らせとなります

### 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ても召し上がれます  
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



当日のご注文受付時間は

**8:30~9:30**

となっております。

9:30以降のご変更は  
お断りする場合がございます

注)FAX注文のお客様は  
余裕を持った送信の  
ご協力をお願いします

(TEL) 0277-52-6699

(FAX) 0277-52-6680