



3/10

エネルギー408kcal / 蛋白質15.4g / 脂質20.2g
食塩相当量2.8g / 炭水化物29.1g / 食物繊維23.4g

イカキャベツカツ スタミナ炒め



蒟蒻の味噌煮、もち巾着
ポテトサラダ
白菜のゆかり和え

豚&にんにく炒め!
箸が止まらない
スタミナ満点料理!



3/11

エネルギー409kcal / 蛋白質22.2g / 脂質23.7g
食塩相当量3.2g / 炭水化物25.0g / 食物繊維4.2g

NEW 白身魚フライの 甘酢あんかけ

ハムステーキ

大根と油あげの甘辛炒め
ほうれん草と茸の和風パスタ
ちくわと蓮根のカラシ和え

魚メニュー
☆人気上位☆
白身魚フライを
甘酢アレンジ♪



3/12

エネルギー392kcal / 蛋白質22.4g / 脂質20.1g
食塩相当量2.9g / 炭水化物27.2g / 食物繊維3.7g

とろふわ! 親子煮

定番人気

おっきな鶏肉に卵あんをかけた浜の家オリジナル親子煮★

クラッシュハムカツ
ナムル風サラダ
大根とカニカマの酢の物



3/13

エネルギー354kcal / 蛋白質14.9g / 脂質19.7g
食塩相当量2.8g / 炭水化物27.6g / 食物繊維5.0g

サンマ塩焼き カレーコロッケ

だし巻き玉子

厚揚げと高菜の炒め
春雨サラダ
大根と白菜キムチの和え物



春だっ
て食べ
たい!!
サンマ
降臨★



3/14

エネルギー460kcal / 蛋白質21.5g / 脂質28.4g
食塩相当量2.8g / 炭水化物25.2g / 食物繊維4.1g

豆乳ふわふわ揚げカマ と野菜のあんかけ

大人気! 牛肉メンチカツ

大根とねぎの塩炒め
菜の花とベーコンの和え物

い今が旬!
ひじきの
炊き込みご飯!!
SPECIAL



3/15

エネルギー513kcal / 蛋白質18.4g / 脂質37.7g
食塩相当量3.1g / 炭水化物20.8g / 食物繊維5.2g

からあげ&ポテト

野菜炒め

小松菜としいたけの旨煮
かぼちゃ煮
ブロッコリーのツナマヨ和え
もやしとニラの炒め

1週間頑張った自分へ
ご褒美ジャンク!?
ボリューム満点
揚げ揚げメニュー!

今週の三ノ知識

皆さんは「減塩」と聞くと、どんなイメージを持ちますか? 「味気ない」「物足りない」なんて思う方も多いかもしれません。でも、ちょっとした工夫で、驚くほど美味しく減塩できるんです! 例えば、うま味のある食材を活用するのがコツ。昆布やかつお節、きのこ類を使えば、塩分が少なくても深みのある味わいに。また、酸味をプラスするのもおすすめ! レモンやお酢を使うと、塩を減らしても味が引き締まり、満足感がアップしますよ。さらに、にんにくや生姜を加えると風味が豊かになり、減塩でも美味しく感じられます! 調味料も「かける」から「つける」にシフト。小皿に入れて少量つけるだけで、無理なく塩分カットできます。さらに、ラーメンのスープを残す、食卓に塩を置かないといった工夫も簡単にできる減塩の第一歩! 減塩は、無理せず楽しみながら続けることが大切。今日から、できることから始めてみませんか?



レンジで温めてね!
涼しい場所で保管し、お早めにお召上がりください。
(品質保証は当日14時まで)

タレやソース類の小袋は、取り出してから温めて下さい。

仕入れの都合により内容を変更する場合がございます。すべてのメニューを記載しておりません。エネルギーには、ご飯(210g=約306kcal)は含まれていません。成分表示はメニュー表作成時の数値ですので目安としてお考え下さい。土曜日は使い捨て容器になります。

