



3/17

エネルギー487kcal / 蛋白質24.9g / 脂質27.1g
食塩相当量4.0g / 炭水化物30.4g / 食物繊維5.9g

大人気 チキン南蛮

人気殿堂入り！ジューシーチキンとタルタルの相性◎

もやしと白菜の中華炒め
切干大根煮、里芋の甘辛煮
ほうれん草ときざみ揚げの和え物



3/19

エネルギー473kcal / 蛋白質12.6g / 脂質23.4g
食塩相当量3.6g / 炭水化物40.4g / 食物繊維18.5g

うまみ和食

大人気 天ぷら盛り合わせ

天つゆ小袋付き

筑前煮
ポテトサラダ
菜の花のカラシ和え



3/21

エネルギー358kcal / 蛋白質14.7g / 脂質18.3g
食塩相当量3.2g / 炭水化物31.5g / 食物繊維6.4g

復活SPECIAL

約1年半ぶりの復活！

ロールキャベツと野菜の
クリーム煮

えびカツ
ごぼうとにんじんの甘辛煮
蓮根とブロッコリーの明太マヨ和え



3/18

エネルギー401kcal / 蛋白質16.6g / 脂質15.9g
食塩相当量3.5g / 炭水化物42.2g / 食物繊維10.0g

旨カラDAY

豚キムチ鍋

豚と野菜の旨味が溶け合ったピリ辛お鍋風メニュー！



ハムポテトサラダフライ
玉ねぎとわかめの酢の物
ソース焼きそば



3/20

春分の日



3/22

エネルギー363kcal / 蛋白質23.0g / 脂質17.8g
食塩相当量2.9g / 炭水化物24.8g / 食物繊維4.2g

サクふわ！

黄金カレーから揚げ

肉入り野菜炒め

白菜の旨味サラダ
オクラのとろろ和え
大根と小松菜のガーリック
かに入り信田巻



今週の三ツ知識

春はデトックスの季節。春野菜は冬の間に溜まった老廃物を排出し、代謝を促進する効果が期待できます。春キャベツ：肝臓のデトックスを助ける「イソチオシアネート」を含み、胃の粘膜を保護するビタミンU（キャベジン）も豊富。消化をサポートしながら体をスッキリ整えます。たけのこ・菜の花：どちらも食物繊維が豊富で、腸内の老廃物を排出するのを助けます。カリウムも多く、塩分の摂りすぎを調整する働きも◎。新玉ねぎ：辛味が少なく甘みのある春限定の玉ねぎ。血液をサラサラにする硫化アリルが含まれ、代謝アップや免疫力向上が期待できます。さらにふきのとうやたらの芽などの山菜も、独特の苦味成分が胃腸を整え、体の巡りを良くしてくれます。旬の食材を取り入れて、無理なくデトックス！軽やかな春を迎えましょう！

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。

