

# 3月 職員食堂 予定献立表

## 今月のテーマ “カレー×カレー×カレー!!!”



今月は、大人気の『カレーメニュー』が続々と登場します♪  
 一押しは巷で人気の“バターチキンカレー”！  
 長谷川食堂オリジナルバージョンをぜひ、お試しください\(^o^)/

月	火	水	木	金
<p><b>◆職員食堂ご利用方法◆</b>                      職員食堂入口左脇にある名簿に前日14時までに〇印をつけるだけ♪                      (名簿には職員全員の名前が入っているので初めての方も大丈夫です!)                      金額は1食300円(税込)お給料から自動的に引かれます。</p>		<p>1日                      ★ご当地メニュー★                      長崎名物! 皿うどん                      春巻き〜ピザポテト〜                      中華風コーンスープ</p>	<p>2日                      ★カレーの日★                      ライス                      スープカレー                      グリーンサラダ                      コーヒーゼリー</p>	<p>3日                      ★ひな祭り★                      海老といくら                      ちらし寿司                      茶そば                      フルーツ                      盛り合わせ</p>
		エネルギー：653kcal タンパク質：26.2g	エネルギー：624kcal タンパク質：25.1g	エネルギー：546kcal タンパク質：30.6g
<p>6日                      ★ご当地メニュー★                      ご飯                      宮崎名物!                      チキン南蛮                      冷汁                      マンゴープリン</p>	<p>7日                      ★カレーの日★                      ナン&amp;ライス                      大豆のドライカレー                      グリーンサラダ                      オニオンスープ                      フルーツミックス</p>	<p>8日                      ★うどんの日★                      おかめうどん                      五目おこわ                      りんごのシャーベット</p>	<p>9日                      ★イタリアンプレート                      ライス                      イタリアンハンバーグ                      シーザーサラダ                      フライドポテト                      コンソメスープ</p>	<p>10日                      ★春風メニュー★                      ライス                      カレイのムニエル                      〜レモンソース〜                      春野菜の昆布じめ                      ジュリエンヌスープ</p>
エネルギー：828kcal タンパク質：33.7g	エネルギー：575kcal タンパク質：19.7g	エネルギー：694kcal タンパク質：26g	エネルギー：797kcal タンパク質：32.2g	エネルギー：603kcal タンパク質：28.8g
<p>13日                      ★串カツ定食★                      ご飯                      串カツ                      菜の花のごま和え                      みそ汁                      漬物</p>	<p>14日                      ★ホワイトデー★                      春キャベツの                      ボンゴレピアンコ                      グリーンサラダ                      コンソメスープ                      ホワイトプリン</p>	<p>15日                      ★カレーの日★                      ターメリックライス                      タンドリーチキン                      彩り野菜のオープン焼き                      ジュリエンヌスープ                      仁田農園の甘いいちご</p>	<p>16日                      ★春色プレート★                      厚切りトースト                      ほうれん草のキッシュ                      人参のマリネサラダ                      じゃがいもポタージュ</p>	<p>17日                      ★コリアン定食①★                      具たくさん                      本格ビビンバ                      わかめスープ                      フルーツ杏仁</p>
エネルギー：837kcal タンパク質：33.8g	エネルギー：621kcal タンパク質：21.6g	エネルギー：822kcal タンパク質：30.4g	エネルギー：830kcal タンパク質：27.8g	エネルギー：787kcal タンパク質：26.6g
<p>串カツ3本の                      大満足ランチ!</p>	<p>21日                      ★カレーの日★                      うまい! カツカレー                      コールスローサラダ                      オニオンスープ</p>	<p>22日                      ★春の和御膳★                      赤飯                      鰯の西京漬け焼き                      ミニ筑前煮                      すまし汁</p>	<p>23日                      ★丼DAY★                      焼鳥丼                      マカロニサラダ                      すまし汁/漬物                      抹茶びりん</p> <p>酸味・辛み・とろみの                      スープが特徴★</p>	<p>24日                      ★コリアン定食②★                      サンラータンメン                      ヤンニョムチキン                      仁田農園いちご</p> <p>ピリうま!                      韓国風チキン♡</p>
エネルギー：835kcal タンパク質：22.8g	エネルギー：616kcal タンパク質：33.3g	エネルギー：616kcal タンパク質：33.3g	エネルギー：809kcal タンパク質：30.2g	エネルギー：824kcal タンパク質：33.2g
<p>27日                      ★実演♪メニュー★                      ふわとろ卵の                      オムライス                      ポテトサラダ                      大根スープ                      はちみつ                      レモンゼリー</p>	<p>28日                      ★コリアン定食③★                      ご飯                      本格♪チャプチェ                      豆もやしのナムル                      木耳と卵のスープ</p>	<p>29日                      ★セルフサンド★                      セルフサンド                      ごろごろ野菜のポトフ</p> <p>卵・ハム・チーズ・野菜を                      ロールパンにトッピングし                      てお召し上がり下さい♪</p>	<p>30日                      ★パスタ♪実演♪★                      スパゲティ                      ミートソース                      グリーンサラダ                      コンソメスープ                      ジョア マスカット</p>	<p>31日                      ★野菜230gのメニュー★                      ご飯                      春キャベツたっぷり                      手作りメンチカツ                      具たくさん豚汁                      漬物</p>
エネルギー：793kcal タンパク質：23g	エネルギー：626kcal タンパク質：25.4g	エネルギー：731kcal タンパク質：25.1g	エネルギー：608kcal タンパク質：25.6g	エネルギー：839kcal タンパク質：26.7g

※ ←職員食堂で実演! 出来たてをお楽しみください♪

\*ご飯1杯150gで計算しています。



