



3月3日~3月15日

T

3月 3日 月曜	ベーコンマヨカツ 三角春巻き(チンジャオロース) 金平ごぼう ブロccoliーごまあえ すり身入り大判ガンモ エネルギー 354 Kcal タンパク質 9.0 g 脂質 21.9 g	3月 10日 月曜	ネギ塩鶏カツ broccoliーとコーンのマヨあえ 蓮根炒り煮 ひじきと野菜の豆腐あげ ハーフオムレツ エネルギー 333 Kcal タンパク 11.4 g 脂質 18.8 g
3月 4日 火曜	かに風味グラタンフライ ペンネソテー 千切り大根煮つけ 法蓮草の二色あえ デミハンバーグ エネルギー 343 Kcal タンパク質 11.1 g 脂質 17.2 g	3月 11日 火曜	サクサク衣のサーモンチーズカツ ペンネサラダ 大豆煮 カリフラワー甘酢あえ 五目野菜天 エネルギー 382 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 18.9 g
3月 5日 水曜	ミートオムレツ (ケチャップ) 法蓮草ピーナッツあえ ひじきの炒め煮 野菜コロッケ 干し海老香るキャベツ天 エネルギー 438 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 29.8 g	3月 12日 水曜	ハムポテトサラダフライ 青梗菜ツナあえ 高野の山菜煮 蓮根と昆布の酢のもの 鶏団子煮 エネルギー 243 Kcal タンパク質 11.4 g 脂質 11.0 g
3月 6日 木曜	黄金生姜メンチカツ コンピースオムレツ ペンネサラダ カリフラワー甘酢あえ タレ付き肉団子 エネルギー 293 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 15.4 g	3月 13日 木曜	白身フライ かに風味シューマイ マカロニナポリタン ひじきの煮もの なます 軟骨のつくね エネルギー 383 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 20.6 g
3月 7日 金曜	肉じゃがフライ ちくわの磯辺あげ さつまあげと昆布の炒り煮 大根と枝豆のフレンチあえ ランチガンモ含め煮 エネルギー 338 Kcal タンパク質 9.0 g 脂質 19.5 g	3月 14日 金曜	鶏からあげの甘酢あんかけ 千切り大根煮 白菜土佐あえ ありがとう(クランチ) エネルギー 375 Kcal タンパク 21.9 g 脂質 17.7 g
3月 8日 土曜	麻婆豆腐 アジ梅しそフライ 春雨海苔春雨天 スパサラダ 白菜土佐あえ フルーツ エネルギー 421 Kcal タンパク 13.8 g 脂質 26.9 g	3月 15日 土曜	照焼きハンバーグ ハッシュドポテト 若じゃが煮 broccoliーごまあえ 関西風コロッケ エネルギー 366 Kcal タンパ 15.3 g 脂質 19.5 g

食物アレルギーって何？ 食物アレルギーの主な症状 眼(かゆみ・充血) 口(口腔・唇・舌の違和感・喉のかゆみ
イガイガ感) 鼻(鼻水・鼻づまり・くしゃみ) 呼吸器(せき・ゼーゼーする・呼吸困難)・消火器(下痢・嘔吐・腹痛)
皮膚(かゆみ・湿疹・じんま疹)・全身症状(アナフィラキシー・意識障害・元気がない・ぐったりしている)
食物アレルギーの症状は、いろいろなものが見られます。人によって、症状が出るタイミングや強さはさまざまです。
ある程度まで食べても症状が出ない人もいれば、少し食べただけで反応する人もいます。特に突然、全身に
反応が起こり急激に悪化するアナフィラキシーショックは、危険な状態で命にかかわることもあります。
症状が強かったり、何度も繰り返す場合は医師の診断を受ける。

お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。

