

# 3月の旬彩定食

☆3月5日～9日

春野菜のポトフ

ウドとトマトのローストサラダ

いちごジャムヨーグルト

※パンもお選びいただけます。

(約647Kcal 塩分3.0g)



☆3月12日～16日

イカとアスパラの梅バター  
もずく酢

春巻き風アップルパイ

たけのこご飯

豆腐とザーサイの中華スープ

(約618Kcal 塩分4.6g)



☆3月19日～23日

豚しゃぶしゃぶ山椒だれ

明日葉と里芋のサラダ

豆乳プリン マンゴー添え

(約811Kcal 塩分4.1g)



☆3月26日～30日

塩鮭と新じゃが

新玉ねぎのオイル焼き

ほうれん草とひじきの白和え

抹茶寒天

(約746Kcal 塩分3.2g)



※定食にはご飯とお味噌汁が付きます。