

テクニカル食堂 月間予定メニュー表

4月

スマートミール指定主菜

日付	アラカルトA	アラカルトB	アラカルトC	丼コーナー	麺コーナー
1 (水)	チキンソテー おろし柚子こしょうソース	タラの天ぷら きのごソース	麻婆春雨	かつ丼(汁付)	タンメン
2 (木)	牛肉ピリ辛炒めとナムル	和風チキンステーキ	揚げ饅となすのみぞれがけ	スタミナジャージャ丼 (汁付)	温玉とろろうどん・そば
3 (金)	豚肉の味噌生姜焼き	タラの唐揚げ 柚子こしょうあん	粒マスタードハンバーグ	チキン南蛮丼(汁付)	長崎崎ちゃんぽん
4 (土)					
5 (日)					
6 (月)	鶏のチリソース炒め	豚ロース生姜焼き	揚げ饅のみぞれがけ	五目麻婆丼(汁付)	肉うどん・そば
7 (火)	牛肉のスパイスカレー焼き	鮭の具沢山タルタル焼き	蒸し豚辛味ソース	鶏天丼(汁付)	サンマーメン
8 (水)	揚げ饅のピリ辛甘酢あん	広島産カキフライ	照り焼きハンバーグ	ビーフストロガノフ(汁付)	山菜温玉うどん・そば
9 (木)	豚さのこじゃが炒め	若鶏の山賊焼き	白身魚フライ トマトソース&カリカリソース	沖縄風タコライス(汁付)	山椒辛味噌ラーメン
10 (金)	蒸し鶏のトリュフソース	焼き鯖の南蛮だれ	たっぷり野菜の おろしヒレカツ	牛肉ごぼろ丼(汁付)	カレー南蛮うどん・そば
11 (土)					
12 (日)					
13 (月)	牛肉炒め おろしだれ	ささみチーズカツ &ハンバーグ	白身魚のカレーマヨネーズ	カニ玉風丼(汁付)	横浜家系醤油ラーメン
14 (火)	白身魚とポテトの 柚子こしょう焼き	チキンソテー サルサマリネ風	ジャンボメンチ	牛肉ちらし寿司(汁付)	肉うどん・そば
15 (水)	豚と高菜のチャンプルー	和風チキンきのごソース	白身魚の野菜たっぷりボン酢	ガバオライス&春巻き(汁付)	汁なし担々麺
16 (木)	タルタル豆腐ハンバーグ	牛肉となすのボン酢かけ	揚げ鶏のWネギソース	カラフルピーマンの ドライカレー(汁付)	きつね温玉うどん・そば
17 (金)	鶏肉と野菜の揚げ浸し	味噌ヒレカツ	キャベツと挽肉の炒め物	豚すき丼(汁付)	チャーシュー麺
18 (土)					
19 (日)					
20 (月)	牛肉とキャベツのブルコギ	タラの唐揚げ おろしあんかけ	タンドリーチキン	長崎チャーメン(汁付)	肉うどん・そば
21 (火)	豚肉のレモンソテー	ヘルシー青椒	揚げ鶏のおろしソース	牛丼(汁付)	豚ばら白菜ラーメン
22 (水)	マグロカツ ヘルシー梅タルタル	牛しゃぶサラダ添え	麻婆茄子	鶏肉照焼丼(汁付)	温玉とろろうどん・そば
23 (木)	春野菜の炒り鶏	鮭の南蛮漬	アボカドソースのハンバーグ	手作りみそカツ丼(汁付)	ゆず塩ラーメン
24 (金)	牛肉とポテトのポモドーロ	鯖の味噌漬け焼き	若鶏のピリ辛揚げ	豚キムチ丼(汁付)	山菜温玉うどん・そば
25 (土)					
26 (日)					
27 (月)	牛肉とポテトのポモドーロ	鯖の味噌漬け焼き	若鶏のピリ辛揚げ	豚キムチ丼(汁付)	台湾まぜそば
28 (火)	チキン照り焼き オレンジ風味	ポークジンギスカン	手作りロースカツ	ビーフオムライス(汁付)	肉うどん・そば
29 (水)					
30 (木)	牛肉と菜の花のチャンプルー	鯖の和風野菜ソース	ハンバーグ&エビフライ	ユーリンチ丼(汁付)	

* 仕入の都合によりメニューが変更になる場合があります