

テクニカル食堂 月間予定メニュー表

3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 日					
2 月	白身魚とポテトの 柚子こしょう焼き	ヒレカツの香味ソース	鶏肉と厚揚げの オイスター炒め	ポロニア風スパゲティ (スープ付)	肉うどん・そば
3 水	豚と高菜のチャンプルー	揚げ鯖のみぞれがけ	広島産カキフライ	タッカルピベジ丼 (汁付)	長崎風ちゃんぽん
4 木	タルタル豆腐ハンバーグ	若鶏の唐揚げ	鮭のねぎ味噌焼き	カラフル野菜の ドライカレー(サラダ付)	温玉とろろうどん・そば
5 金	鶏肉と野菜の揚げ浸し	鯖の西京焼き	ロースかつ デミソース	カルピクッパ(香物付)	チャーシュー種
6 土	牛肉とキャベツのブルコギ	白身魚フライの 野菜たっぷりポン酢	鶏肉の明太マヨネーズ焼き	排骨炒飯 (汁付)	カレー南蛮うどん・そば
7 日					
8 月					
9 月	豚肉のレモンソテー	牛肉の野菜あんかけ	タラの唐揚げ おろしあんかけ	ヒレカツカレー(汁付)	坦々種
10 火	マグロカツ ヘルシー梅タルタル	蒸し豚辛味ソース	照焼チキンステーキ	四川麻婆丼(汁付)	肉うどん・そば
11 水	春野菜の炒り鶏	鯖の照り焼き	揚げ餃子野菜あん	みそカツ丼(汁付)	豚ばら白菜ラーメン
12 木	牛肉とポテトのポモドーロ	白身魚のカニあんかけ	豚ロース生姜焼き	チキン南蛮丼(汁付)	山菜温玉うどん・そば
13 金	肉団子の黒酢あん	手作りチキンカツ	揚げ鯖の香味だれ	豚丼(汁付)	台湾まぜそば
14 土					
15 日					
16 月	チキン照り焼き オレンジ風味	牛豚細切炒め	白身魚フライ トマトソース&タルタルソース	ソースかつ丼(汁付)	肉うどん・そば
17 火	牛肉と菜の花のチャンプルー	照り焼きハンバーグ	たっぷり野菜の おろしヒレカツ	鶏肉とキノコのクッパ (香物付)	博多ラーメン
18 水	鯖の塩焼き 野菜タルタルソース	鶏天	ポークジンギスカン	ビーフオムライス(汁付)	きつね温玉うどん・そば
19 木	豚しゃぶ イタリアンソース	ささみチーズカツ &ハンバーグ	揚げ鯖の中華風マリネ	ガバオライス&春巻き (汁付)	ゆず塩ラーメン
20 金					
21 土					
22 日					
23 月	鯖の焼き南蛮漬け	若鶏の山賊焼き	イカと野菜の塩味炒め	かつ丼(汁付)	台湾ラーメン
24 火	鶏肉と厚揚げのピリ辛炒め	手作りロースカツ	鯖の味噌煮	牛焼き肉丼 (汁付)	肉うどん・そば
25 水	豚肉のソテー ねぎ塩だれ	鯖の中華風蒸し	牛肉と茄子の中華炒め	ユーリンチ丼(汁付)	横浜家系醤油ラーメン
26 木	牛肉白滝チャプチェ	タンドリーチキン	海老カツ	スタミナジャーチャ丼(汁付)	温玉とろろうどん・そば
27 金	醤油チキン わさびタルタルソース	味噌ヒレカツ	白身フライと ハンバーグ盛合わせ	ビーフストロガノフ(汁付)	札幌ラーメン
28 土					
29 日					
30 月	豚しゃぶ 梅マヨソース	白身魚フライのチリソース	鶏もも香草チーズ焼	ごぼう親子丼(汁付)	肉うどん・そば
31 火	チーズマグロカツ スイートチリソース	揚げ鶏のWネギソース	豚肉と茄子の辛子味噌炒め	豚きつね丼(汁付)	汁なし坦々種

* 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