

# 献立表

お知らせ 詳しくは、ホームページをご覧ください。  
URL [www.hama-kyu.com](http://www.hama-kyu.com)



上記の QR コードからも HP へアクセス出来ます

## 3月16日~20日

花粉の時期です。対策には、腸内細菌を整えると効果があるそうです。発酵食品を進んで食べましょう！

### 上食弁当

760Kcal・蛋白26g・脂質29g・塩分4.0g

豚串カツと野菜和え



マーボー春雨、人参スパサラ、白菜和え

### 特上食弁当

780Kcal・蛋白29g・脂質32g・塩分4.0g

鶏唐揚と白揚はん



許豚、マーボー春雨、野菜和え、大根梅煮

### ヘルシー弁当

660Kcal・蛋白23g・脂質26g・塩分4.0g

カレーと野菜の天ぷら



白菜和え、焼売、漬物、大根梅煮、団子煮

### ロイヤル弁当

800Kcal・蛋白32g・脂質35g・塩分4.1g

フライ定食



(魚・イカ)、スパサラダ、カレー団子、野菜和え

3月16日(月)

3月17日(火)

3月18日(水)

3月19日(木)

3月20日(金)

ハヤシチューと野菜天



もやし炒め、椎茸煮、オムレツ、マカロニ

野菜コロッケと糸こんに煮付



れんこん、もやし炒め、竹輪煮、マカロニ

赤飯と鶏肉から揚げ



豚カツ、春雨明太子、切干大根、もやし

洋風べんとう



パスタ、メンチカツ、れんこん天、切干、もやし

豚かつの玉子とじかけ



ガリペパ炒め、サラダ、きんぴら、春雨酢

ハンバーグと野菜天ぷら



きょうざ、野菜うま煮、サラダ、人参甘煮

竹輪天ぷらと八幡巻



スパサワー、きんぴら、サラダ、春雨酢

とり合せ弁当



豚串カツ、ガボライス、サラダ、きんぴら

ハンバーグ煮と野菜かき揚げ



パスタ、野菜炒め、明太子和え、もやし

野菜春巻と八宝菜あん



チキン唐揚、パスタ、野菜炒め、もやし辛し

野菜コロッケとれんこん梅煮



野菜和え、いんげん、もやし辛し、蒟蒻煮

から揚げ定食



お好み焼、パスタ、春巻、もやし、れんこん

春分の日 (祝日)

お休み させていただきます



浜松市認定農業法人 hama-kyu.com

# (株)はままつ給食

浜松市中央区丸塚町182 TEL 464-5500

受付時間

8:00~16:30

時間外は下記へどうぞ

FAX 465-4250



鍋弁当発売中!!