



さっぱりレモン風味の若鶏竜田揚げ

# MYPLATE



## 春のメニュー

今回の目玉メニューはリニューアルした「竜田揚げ」。若鶏を使用しているため、身が柔らかくジューシーに仕上がっています。さらに黒米ともち麦の食感がおいしいごはんが新登場！竜田揚げの重量も20%増量し、ボリュームアップしましたので、ぜひお召し上がりください！

### お肉



ローストチキンときのこのフリカッセ



本格中華のチンジャオロース



彩りおこわと鶏の梅ネギ味噌和え



手ごね風粗びきハンバーグ 和風おろしソース



特製こくうまダレの生姜焼き



かつお節香る 回鍋肉

### お魚



味噌バター香る鮭のソテー マッシュポテト添え



肉厚サバ焼きの香味ソースとあさりごはん



上品な甘みとコクの骨取り煮魚



鱈のフリット 濃厚トマトソース



帆立ごろっとクリーミー マカロニグラタン風



アジのフリット 野菜たっぷりさわやかマリネ

### おやつ

＼玄米粉100%使用／  
**バイクドーナツ**  
 魚沼産コシヒカリ玄米粉100%使用、油で揚げないグルテンフリーのバイクドーナツ。着色料・香料・保存料不使用。もっちりとした食感で甘みもしっかり感じられます！



南魚沼の農家 小林さん



電子レンジで解凍後、トースターで1分焼くとさらにおいしい！





手ごね風粗挽きハンバーグ  
大葉香るクリームソース

- 【主食】玄米ごはん
- 【主菜】ハンバーグ大葉クリームソース
- 【副菜】オイスター春雨サラダ  
ツナと切干大根のトマト煮  
茄子とあさりのごまみそだれ



鶏もも肉の旨照り焼きと  
ドライカレー

- 【主食】ドライカレー
- 【主菜】鶏もも肉の旨照り焼き
- 【副菜】菜の花のお浸し  
あさりと茄子のトマトソース  
きくらげと切干大根の煮物



帆立ごろっとクリーミー  
マカロニグラタン風

- 【主食】コーンごはん
- 【主菜】帆立マカロニグラタン風
- 【副菜】ブロッコリーのトマト煮込み  
にんじんしりしり  
豆サラダ カレー風味



特製こくうまダレの生姜焼き

- 【主食】あさりごはん
- 【主菜】豚肉の生姜焼き
- 【副菜】いんげんとえのきのお浸し  
ブロッコリーと大豆のごま風味和え  
にんじんしりしり



ふさっぱりレモン風味の  
若鶏竜田揚げ

- 【主食】黒米ごはん
- 【主菜】若鶏竜田揚げ
- 【副菜】おくらとあさりのポン酢和え  
ほうれん草とピーマンのごま味噌和え  
【デザート】大学芋



本格中華のチンジャオロース

- 【主食】コーンごはん
- 【主菜】チンジャオロース
- 【副菜】にんじんとアスパラのナムル  
きのこマリネ  
菜の花とあさりのバターしょうゆ



コク旨ヤンニョムチキンと  
いかピラフ

- 【主食】いかピラフ
- 【主菜】コク旨ヤンニョムチキン
- 【副菜】野菜たっぷり春雨サラダ  
ほうれん草とあさりのナムル  
3種の豆サラダ



豚肩 ロースのソテー  
バジル香るトマトソース

- 【主食】玄米ごはん
- 【主菜】豚肩 ロースのソテー
- 【副菜】アスパラとツナの酢味噌和え  
菜の花とあさりのバターしょうゆ  
ブロッコリーのチーズおかか和え



かつお節香る 回鍋肉

- 【主食】ダイズライス入りごはん
- 【主菜】かつお節香る 回鍋肉
- 【副菜】彩り野菜のごま和え  
チンゲン菜ときくらげの中華和え  
【デザート】スイートポテト



しょうが香るたこ飯と  
鶏もも肉のうま煮

- 【主食】たこ飯はたこごはん
- 【主菜】鶏もも肉のうま煮
- 【副菜】きくらげと青梗菜の卵炒め  
ブロッコリーと人参のナムル  
きくらげと切干大根の煮物



手ごね風粗挽きハンバーグ  
和風おろしソース

- 【主食】玄米ごはん
- 【主菜】ハンバーグ 和風おろしソース
- 【副菜】彩り野菜のごま和え  
チンゲン菜ときくらげの中華和え  
【デザート】スイートポテト



彩りおこわと  
鶏の梅ネギ味噌和え

- 【主食】彩りおこわ
- 【主菜】鶏の梅ネギ味噌和え
- 【副菜】ほうれん草とあさりのナムル  
麩のやさしい煮物  
【デザート】スイートポテト



味噌バター香る鮭のソテー  
マッシュポテト添え

- 【主食】玄米ごはん
- 【主菜】鮭のソテー
- 【副菜】マッシュポテト  
ブロッコリーとアサリの味噌和え  
【デザート】ずんだ白玉



上品な甘みと  
コクの骨取り煮魚

- 【主食】あさりごはん
- 【主菜】コクの骨取り煮魚
- 【副菜】ブロッコリーの梅かつお和え  
きくらげと切干大根の煮物  
菜の花のお浸しえ



肉厚サバ焼きの香味ソースと  
あさりごはん

- 【主食】あさりごはん
- 【主菜】肉厚サバ焼きの香味ソース
- 【副菜】菜の花のお浸し  
かぼちゃのそばろあんかけ  
ピーマンときさみの和風マリネ



鱈のフリット  
濃厚トマトソース

- 【主食】玄米ごはん
- 【主菜】鱈のフリット
- 【副菜】3色ピーマンのナムル  
ブロッコリーのチーズおかか和え  
菜の花とあさりのバターしょうゆ



ふっくら赤魚の  
さっぱりおろしソース

- 【主食】玄米ごはん
- 【主菜】赤魚のさっぱりおろしソース
- 【副菜】切干大根のカレー風味  
小松菜とあさりの煮びたし  
【デザート】大学芋



アジのフリット 野菜たっぷり  
りさわやかマリネ

- 【主食】ダイズライス入りごはん
- 【主菜】アジのフリット
- 【副菜】洋風ポテトサラダ  
ほうれん草とピーマンのごま味噌和え  
ツナと切干大根のトマト煮