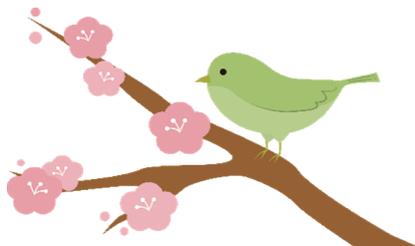


3月（前半）の御献立表

3/1 (金)	ネギと生姜がたっぷり♪ 白身魚のフリッター香味ソース ●特大シューマイ●中華クラゲ ●豆腐と玉子のしんじょ ●ブロッコリーの粉チーズ焼き	3/11 (月)	ふわふわ卵とぷりぷりエビ エビと卵のチリソース ●ハムカツ ●根菜のそぼろ餡 ●イカ明太オクラ ●ブロッコリーのペペロンチーノ風
3/4 (月)	クリーミーなソースで。 ハンバーグ～ホワイトソース～ ●赤魚の照り焼き●ほうれん草の胡麻和え ●ハムのポテサラ包み ●タコときゅうりの酢の物	3/12 (火)	個人的には大好きです♡ 鮭のチーズ焼き ●アスパラベーコン ●ポテトサラダ ●ほうれん草のお浸し ●ミックスベジタブル
3/5 (火)	具だくさんの。 筑前煮 ●鶏肉のネギ塩焼き ●イカゲソ薩摩天 ●ゴボウサラダ●インゲンと人参のマヨサラダ	3/13 (水)	豚肉ではなく鶏肉で♪ 鶏肉の回鍋肉風 ●エビカツ●コールスロー ●馬肉入りさつま揚げ●インゲンの胡麻和え ※パリパリむぎびじきの混ぜご飯
3/6 (水)	色とりどりの野菜と共に♪ 赤魚の甘酢あんかけ ●手羽の甘辛揚げ●切干大根 ●春雨の梅おかか和え ●大根ツナサラダ	3/14 (木)	味噌とマヨ最強のタッグ！ さわらの味噌マヨ焼き ●豚肉のガーリックポン酢 ●イカのゴロ焼き ●レンコンサラダ●菜の花のお浸し
3/7 (木)	🍷たまには素朴な味で🍷 サバの塩焼き ●牛肉の野菜巻き ●タコとポテトのガーリック炒め ●ショーロンポウ●タタキきゅうりの塩昆布和え	3/15 (金)	🍷色味が食欲そそる🍷 牛肉とパプリカの炒め ●サーモンハラスのから揚げ ●卵のカニあんかけ ●ミートボール●ほうれん草のみぞれ和え
3/8 (金)	とじないで炒めてみました！ 鶏肉と筍の卵炒め ●玉子焼き●レンコンのはさみ揚げ ●大根の赤しそ和え●ひじき ※豚肉の塩ダレ混ぜご飯		

※の部分にはご飯が変わりますので是非ご賞味下さい。

いちえ夕食宅配便

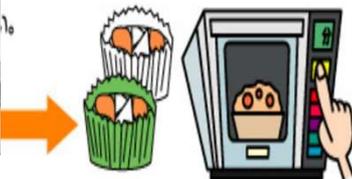
宅配専科いちえ

ご予約・お問い合わせ

☎0120-531-541

3月（後半）の御献立表

<p>三つ葉の味がアクセント🍀</p> <p>赤魚の和風鰯かけ〜三つ葉添え〜</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鶏せせりの塩焼き ●桜風味のチーズ寄せ ●エビマヨ●カリフラワーのおかか和え <p>3/18 (月)</p>	<p>野菜と一緒に食べてね♪</p> <p>蒸し豚のネギソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ●つくねの照り焼き ●そら豆と海老の炒め ●小松菜のナムル●バンバンチー <p>3/25 (月)</p>
<p>🍷いちえ秘伝のタレに漬け込みました🍷</p> <p>豚バラ肉の漬け焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●イカのネギ味噌焼き ●揚げじゃがの海苔塩 ●がんもの煮びたし●小松菜のお浸し <p>3/19 (火)</p>	<p>🏠実家のような安心感🏠</p> <p>鮭フライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●焼きそば ●鶏肉のから揚げ ●お麩ときゅうりの酢味噌和え ●金平レンコン <p>3/26 (火)</p>
<p>今回はチキンじゃなくて魚🐟です</p> <p>白身魚のチキン南蛮風</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豚肉のアスパラ巻き ●きゅうりとツナの春雨サラダ ●コーンバター●レバーの煮物 <p>3/20 (水)</p>	<p>天むす風の味付けです。</p> <p>鶏肉の青のり醤油天</p> <ul style="list-style-type: none"> ●白身魚のイタリアングリル ●タタキごぼう ●山菜おろし●食べるラー油奴 <p>3/27 (水)</p>
<p>春分の日</p> <p>祝日の為お休み</p> <p>させていただきます。</p> <p>3/21 (木)</p>	<p>トマトソースでどうぞ。</p> <p>サバのピカタ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●塩ホルモン●豚肉のマリネ ●金平ゴボウ ●ちくわとワカメの和え物 <p>3/28 (木)</p> <p>※しらすとワカメの混ぜご飯</p>
<p>甘辛い味に山椒の香がよく合います。</p> <p>豚肉の山椒焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●スコッチエッグ●豆苗ともやし和え物 ●鮭のマヨ焼き●ズッキーニの天ぷら <p>3/22 (金)</p> <p>※鮭のチラシ寿司</p>	<p>中からとろ〜りチーズが。</p> <p>チーズハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ちくわの天ぷら●椎茸のうま煮 ●モロヘイヤ●魚介のマリネ <p>3/29 (金)</p> <p>～釜飯DAY～(別紙参照)</p>



生野菜・和え物は取り出して温めて下さい

電子レンジで 約1分30秒

3月の釜めしDAYは**29日**に予定しています。