

## 3月美笑の日替りランチ（おかず）460円（税込）

月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid #00aaff; padding: 5px; text-align: center;"> <h1 style="color: #00aaff; margin: 0;">3月</h1> </div> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: #00aaff; margin: 0;">菜の花や春野菜を食べて 春を感じよう♪</h2> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>					1
					<b style="color: #e67e22;">チンジャオロース</b> 小松菜とあさりの生姜煮 キャベツとミックス豆のサラダ 428kcal
3	4	5	6	7	8
<b style="color: #e67e22;">揚げアジのきのこおろし</b> オムレツのトマトソース キャベツのごま和え 407kcal	<b style="color: #e67e22;">カレーコロッケ</b> 鶏ももと大根の煮物 豆腐とわかめの酢の物 438kcal	<b style="color: #e67e22;">鯖のみそ煮</b> 里芋のあんかけ キャベツの和え物 385kcal	<b style="color: #e67e22;">牛肉とごぼう煮</b> 枝豆がんと煮 カリフラワーのサラダ 413Kcal	<b style="color: #e67e22;">タラのおろし煮</b> スナップエンドウの玉子とじ 白菜の生姜酢和え 396kcal	<b style="color: #e67e22;">ハンバーグのトマト煮</b> 切干大根と干しエビ煮 マカロニサラダ 465Kcal
10	11	12	13	14	15
<b style="color: #e67e22;">赤魚の天ぷらうぐいすあん</b> 青のりポテトサラダ 大根のごま酢和え 417kcal	<b style="color: #e67e22;">メンチカツ</b> 大根の野菜あんかけ 白菜のフレンチサラダ 445kcal	<b style="color: #e67e22;">カレーの煮付け</b> 五目高野煮 ギョーザ 372kcal	<b style="color: #e67e22;">ベーコンエッグ</b> 野菜のポトフ ほうれん草ソテー 356kcal	<b style="color: #e67e22;">鶏の照り煮</b> たらこスパゲティ なすの揚げ浸し 437kcal	<b style="color: #e67e22;">鮭の竜田揚げ</b> おからと竹の子煮 シューマイの甘酢 368Kcal
17	18	19	20	21	22
<b style="color: #e67e22;">肉団子の酢豚風</b> スナップエンドウのソテー さつま芋煮 446Kcal	<b style="color: #e67e22;">豚の生姜焼き</b> 煮合わせ きゅうりのしらす和え 388Kcal	<b style="color: #e67e22;">ささみの磯部揚げ</b> 高野の山菜煮 金平レンコン 364Kcal		<b style="color: #e67e22;">アジの蒲焼き</b> ス克蘭ブルエッグのあんかけ 大根の酢の物 415kcal	<b style="color: #e67e22;">肉豆腐</b> ミートオムレツ 里芋のごま和え 384kcal
24	25	26	27	28	29
<b style="color: #e67e22;">豚肉のケチャップソテー</b> ごぼうのごまドレッシング 菜の花の生姜和え 379Kcal	<b style="color: #e67e22;">鯖の酢入り</b> じゃが芋とひじき煮 ニラと白菜のごま和え 364Kcal	<b style="color: #e67e22;">鶏の唐揚げ</b> 竹の子のおかか煮 おくらの和え物 472Kcal	<b style="color: #e67e22;">豆腐ハンバーグ野菜あん</b> 春キャベツとベーコンのさっと煮 ほうれん草のサラダ 413Kcal	<b style="color: #e67e22;">白身フライタルタルソース</b> 大根とそぼろ煮 白菜の和え物 398Kcal	<b style="color: #e67e22;">豚肉の回鍋肉</b> チンゲン菜のサラダ じゃが芋のコンソメ煮 378Kcal
31					
<b style="color: #e67e22;">鶏と春野菜の煮合わせ</b> 鯖の幽庵焼き 高野煮 431kcal					