

						<p>5月1日(土) 牛肉コロッケ チャプチェ 玉子ロール ター菜のナムル 香の物</p> <p>E 510kcal P 9.5g F 12g C 88.7g Na 1.8g</p>
<p>5月2日(日) ほっけの塩焼き 京風がんも 青梗菜の胡麻味噌和え わかめ入り丸揚げ 香の物</p> <p>E 496kcal P 20.4g F 11.4g C 76.9g Na 3.1g</p>	<p>5月3日(月) 親子かつ煮 春雨サラダ さつま芋のレモンあん コーン焼売 初恋の姫ゆば</p> <p>E 581kcal P 17.6g F 12.8g C 95.9g Na 2.3g</p>	<p>5月4日(火) 鮭ハンバーグ モダン平焼き 菜の花の煮浸し かぼちゃ煮 香の物</p> <p>E 547kcal P 16.8g F 15g C 83.3g Na 2.8g</p>	<p>5月5日(水) 豚肉と茄子の味噌炒め/竹輪の天ぷら 柚子香るコールスロー 白花豆 えび入り団子 香の物</p> <p>E 564kcal P 13.3g F 15.5g C 90.6g Na 2g</p>	<p>5月6日(木) 鶏の香草パン粉焼き/オムレツ 田舎煮 ポテトサラダ さつま芋の甘露煮 香の物</p> <p>E 465kcal P 13g F 10.4g C 76.8g Na 2.1g</p>	<p>5月7日(金) 鯖の醤油焼売 ツイストマカロニサラダ 菜の花の煮浸し 里芋の煮ころがし 香の物</p> <p>E 592kcal P 19g F 21.3g C 76.9g Na 2.1g</p>	<p>5月8日(土) オムレツ ミートソース キャベツサラダ 野菜コロッケ チンゲン菜のしらす和え 香の物</p> <p>E 530kcal P 12.2g F 15.8g C 82g Na 2.4g</p>
<p>5月9日(日) 豆腐とすり身のふわふわ揚げ 大根サラダ 小松菜の煮浸し 水餃子 香の物</p> <p>E 572kcal P 12.9g F 22.5g C 77g Na 2.8g</p>	<p>5月10日(月) 鱈の柚子味噌焼き かき揚げ あさりと大根の時雨煮 厚焼き玉子 フルーツ</p> <p>E 536kcal P 19.1g F 12.8g C 83.2g Na 2.2g</p>	<p>5月11日(火) えびカツ 貝柱のイタリアンサラダ 竹輪煮 白菜のごま酢和え 香の物</p> <p>E 575kcal P 15.2g F 18.6g C 84.5g Na 2.8g</p>	<p>5月12日(水) 親子丼 ポテトサラダ 菜の花わさび風味 ウインナー フルーツ</p> <p>E 589kcal P 21.3g F 19.7g C 77g Na 2g</p>	<p>5月13日(木) カレーの胡麻焼き 竹輪と昆布の炒め煮 炊き合わせ タマゴサラダ 香の物</p> <p>E 467kcal P 14.8g F 13.3g C 71.3g Na 2.7g</p>	<p>5月14日(金) 鶏の唐揚げ 明太サラダ 菜の花の胡麻和え コーン焼売 香の物</p> <p>E 685kcal P 22.2g F 28.2g C 80g Na 2.7g</p>	<p>5月15日(土) ベーコンフライ 切干大根のそぼろ炒め つきこんの金平 厚焼き玉子 三色豆</p> <p>E 496kcal P 10.6g F 10.1g C 88.8g Na 1.8g</p>
<p>5月16日(日) 中華風かに玉/中華チリ春巻 キャベツとコーンのサラダ ジャーマンポテト チンゲン菜のナムル 木耳きんぴら</p> <p>E 494kcal P 9.9g F 11.7g C 85.3g Na 2.1g</p>	<p>5月17日(月) 照焼チキン/玉子ロール あさりの中華うま煮 竹輪煮 ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 487kcal P 15.2g F 12.7g C 74.6g Na 2g</p>	<p>5月18日(火) メバルの西京焼き 蒸し鶏の韓国ナムル風 枝豆天 菜の花のピーナッツ和え 香の物</p> <p>E 459kcal P 22.2g F 6.3g C 76.7g Na 2.8g</p>	<p>5月19日(水) カレーコロッケ ひじきサラダ さつま揚げの生姜醤油 チンゲン菜のナムル フルーツ</p> <p>E 487kcal P 9.3g F 13.6g C 81g Na 2.4g</p>	<p>5月20日(木) たらの甘酢あんかけ 炊き合わせ さつまいもサラダ 中華風茄子の煮びたし 香の物</p> <p>E 502kcal P 19.5g F 9.4g C 82.1g Na 2.5g</p>	<p>5月21日(金) ヒレカツ/えび肉焼売 菜の花のそぼろ玉子和え 棒天 金時豆 梅かつおザーサイ</p> <p>E 479kcal P 15.1g F 8.1g C 84.6g Na 2.3g</p>	<p>5月22日(土) 九条ねぎ入りオムレツ/彩り野菜つくね チャプチェ 小松菜の煮浸し さつま芋のレモンあん 釜炊き生姜</p> <p>E 558kcal P 13.9g F 10.1g C 100.2g Na 3g</p>
<p>5月23日(日) 赤魚の照り焼き かき揚げ 煮物 菜の花の胡麻和え 香の物</p> <p>E 576kcal P 16.7g F 16.2g C 88.9g Na 3.2g</p>	<p>5月24日(月) ハンバーグ おろしソース 煮物 ツナと玉ねぎのマリネ わらびのお浸し 香の物</p> <p>E 499kcal P 15.4g F 11.1g C 82g Na 2.8g</p>	<p>5月25日(火) 鶏そぼろ丼 野菜ころっけ 大根のごま酢和え 小松菜の煮浸し フルーツ</p> <p>E 549kcal P 19.8g F 13g C 85g Na 2.8g</p>	<p>5月26日(水) 魚の油淋ソースがけ 玉子と海老の炒め物 切干大根のゆず風味 花型しんじょ 香の物</p> <p>E 429kcal P 15.7g F 7.7g C 71.7g Na 2.3g</p>	<p>5月27日(木) 豚肉の生姜焼き 玉子真丈の天ぷら 煮物 ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 613kcal P 19.3g F 22.9g C 78g Na 2.5g</p>	<p>5月28日(金) 赤魚の照焼き 南瓜サラダ ひじきの炒り煮 コーンと貝柱のバター醤油炒め 香の物</p> <p>E 476kcal P 18.4g F 6.8g C 84.5g Na 2.9g</p>	<p>5月29日(土) チキンステーキ カニクリーミーコロッケ ごぼうサラダ ウインナー 香の物</p> <p>E 612kcal P 18g F 22.8g C 80.1g Na 2.7g</p>
<p>5月30日(日) 木須肉(ムースロー) 肉詰めいなり 真砂炒め 焼売 香の物</p> <p>E 565kcal P 21.7g F 17.8g C 74.9g Na 2.5g</p>	<p>5月31日(月) カレーの山椒焼き 煮物 オムレツ 三色豆 香の物</p> <p>E 456kcal P 15.5g F 6.4g C 83g Na 2.5g</p>					

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分