



			5月6日(木) 鶏唐揚げのチリソース 田舎煮 チンゲン菜のソテー オムレツ カニカマと若芽の酢の物 ポテトサラダ E 738kcal P 20.9g F 19.1g C 117.1g Na 4.2g	5月7日(金) ローストビーフインポテトの包み揚げ ツイストマカロニサラダ 菜の花の煮浸し 粗びきフランク つきこんの金平 わさび漬 E 778kcal P 15.3g F 22.9g C 123.3g Na 3.1g
5月10日(月) マスの塩焼き かき揚げ あざりと大根の時雨煮 厚焼き玉子 ハムのマリネ 角揚げ煮 E 727kcal P 22.1g F 21.7g C 108.2g Na 3.6g	5月11日(火) ダブルエビフライ ナポリタン 竹輪煮 オムレツ 白菜のごま酢和え 焼売 E 777kcal P 17.2g F 20g C 128.1g Na 3.5g	5月12日(水) ハンバーグ&コーンクリームコロッケ 竹の子のそぼろ炒め 若芽のナムル ウインナー 金山寺味噌 子持ちサラダ E 688kcal P 21.2g F 17g C 117.2g Na 3.6g	5月13日(木) アジフライ 竹輪と昆布の炒め煮 マカロニサラダ 揚げ餃子 炊き合わせ あつさりセロリ E 742kcal P 18.5g F 20.4g C 116.9g Na 2.9g	5月14日(金) 鶏の唐揚げ 明太スパゲティ 菜の花の胡麻和え コーン焼売 おかずぜんまい 枝豆揚げ E 815kcal P 27.6g F 25.9g C 110.4g Na 3.2g
5月17日(月) ロースかつ ペペロンチーノ 若芽の酢の物 玉子ロール 竹輪煮 かぼちゃ煮 E 738kcal P 21.5g F 17.3g C 119.8g Na 3.3g	5月18日(火) 彩り角揚げの麻婆ソース 焼きビーフン 金平ごぼう 厚焼き玉子 菜の花のピーナッツ和え 枝豆天 E 750kcal P 18g F 18.6g C 122.5g Na 3.7g	5月19日(水) カレーコロッケ ひじきサラダ チンゲン菜のナムル 粗びきフランク 炊き合わせ さつま揚げの生姜醤油 E 709kcal P 16.3g F 22.5g C 107.4g Na 3.7g	5月20日(木) 天ぷら二種&焼き鯖の味噌がけ 豚からと筍の炒め物 大根の煮物 紅白花形さつま 中華風茄子の煮びたし なめたけ E 741kcal P 23.2g F 20.5g C 111.8g Na 3.8g	5月21日(金) 牛肉のしぐれ煮 高菜スパゲティ 若芽のナムル えび肉焼売 梅かつおザーサイ 棒天 E 704kcal P 22.9g F 14.1g C 118.5g Na 4g
5月24日(月) ハンバーグ おろしソース トマトマカロニ ツナと玉ねぎのマリネ 磯辺さきみフライ 炒り玉子 ゼリー E 718kcal P 21.7g F 16.9g C 114.9g Na 3.2g	5月25日(火) ハムカツ 中華うま煮 大根のごま酢和え ウインナーソーセージ 小松菜の煮浸し 中華うり E 675kcal P 19.2g F 17.1g C 106.4g Na 3.8g	5月26日(水) 水餃子と肉団子の油淋ソースがけ 角揚げ煮 切干大根のゆず風味 さつま揚げの生姜醤油 若芽の韓国ナムル風 オムレツ E 721kcal P 18.9g F 15.5g C 122.8g Na 4.1g	5月27日(木) 豚肉の生姜焼き キャベツとベーコンのパスタ ピリ辛ツキコン 棒餃子 煮物 ポテトサラダ E 757kcal P 22g F 20.3g C 116.6g Na 3.6g	5月28日(金) 白身魚フライ 南瓜サラダ 小松菜の胡麻和え ハンバーグ ひじき煮 きくらげ昆布 E 711kcal P 18.3g F 16.9g C 119g Na 3.5g
5月31日(月) メンチカツ デミグラスソース 塩昆布とツナのパスタ 菜の花の煮浸し オムレツ 煮物 かぼちゃ煮 E 775kcal P 21.7g F 21.1g C 121g Na 3.6g				栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g) エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。

超
おすすめ



5/21(金)
牛肉のしぐれ煮
牛肉を甘辛く味付けしたご飯が進む一品です♪
大きな海老焼売は初登場です!!

おすすめ 5/11(火)
ダブルエビフライ
 海老フライ二本立て!豪華で食べ応え◎
海老好きさん必見です◎

おすすめ 5/19(水)
カレーコロッケ
 お野菜ごろごろ入ったカレーコロッケは
まろやかなコクのある味で女性にも大人気です♥

おすすめ 5/20(木)
天ぷら二種&焼き鯖の味噌がけ
 赤味噌を使ったタレは鯖との相性がばっちり♪
天ぷら二種入れてボリュームたっぷり★