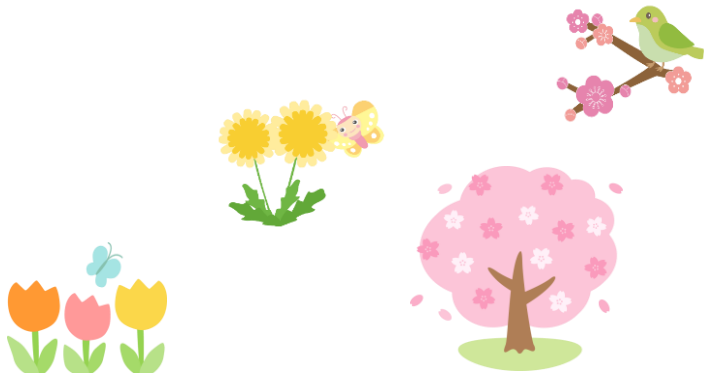


※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 336kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 0.6 g 炭水化物 74.2 g 塩分 0.0 g	4月1日(火) ロースかつ ペペロンチーノ れんこんサラダ フランク 白菜の塩昆布和え おかずぜんまい E 637kcal P 16.9g F 17.2g C 105.6g Na 2.7g	4月2日(水) 鯖の塩焼き かき揚げ 青梗菜のソテー 平焼き 若芽の酢の物 わさび漬 E 638kcal P 19.7g F 21.7g C 96.9g Na 2.2g	4月3日(木) 肉焼売の野菜中華あん 南瓜サラダ 小松菜の炒め物 花型さつま揚げ 中華うり 真砂炒め E 615kcal P 13.3g F 13.4g C 112.2g Na 2.9g	4月4日(金) ハンバーグ トマトソース あさりと大根の時雨煮 ツイストマカロニサラダ チンジャオロース風春巻き 青菜のコンソメソテー 大学芋 E 667kcal P 16.2g F 18.5g C 112.2g Na 3.1g
4月7日(月) 厚揚げのそぼろあん／かき揚げ コールスローサラダ 金平ごぼう 生姜天 小松菜のごま油炒め なめ茸 E 617kcal P 12.3g F 18.5g C 103.6g Na 2.9g	4月8日(火) 牛肉コロッケ チャプチェ ツナマリネ オムレツ 煮物 うぐいす豆 E 630kcal P 11.9g F 12.4g C 120.7g Na 2.3g	4月9日(水) かつ煮 大根青じそごまサラダ 青梗菜の炒め物 花型さつま揚げ 竹輪とわかめのぬた 味山菜 E 578kcal P 17.7g F 10.5g C 106.6g Na 3.7g	4月10日(木) 海老かつ マカロニサラダ 大豆の煮もの ハンバーグ 味の花 菜の花ソテー E 711kcal P 19.9g F 20.3g C 114.1g Na 3.1g	4月11日(金) 回鍋肉／棒餃子 焼きビーフン ひじき煮 焼売 梅かつおザーサイ クワイの粒マスタード和え E 595kcal P 13.8g F 10.6g C 115.3g Na 3g
4月14日(月) 海老チリコロッケ 中華サラダ あさりと大根の時雨煮 ほうれん草焼売 人参のしりしり わさび漬 E 632kcal P 14g F 14.1g C 117.3g Na 3.2g	4月15日(火) ハンバーグ おろしソース 野菜うま煮 小松菜のコンソメソテー 竹輪天 ツナマリネ 金時豆 E 631kcal P 17.9g F 16.2g C 106.9g Na 3.1g	4月16日(水) 白身魚フライ タルタルソース ペンネアラビアータ 白菜サラダ 揚げ餃子 金平ごぼう 釜炊き生姜 E 704kcal P 17.1g F 19.4g C 119g Na 3.3g	4月17日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め／カニクリームコロッケ 春雨マヨサラダ チンゲン菜ソテー ウインナーソーセージ 若芽の酢の物 ゼリー E 647kcal P 14.9g F 23.9g C 102.5g Na 3.1g	4月18日(金) 赤魚の照り焼き／紫芋コロッケ 高菜スパゲティ つきこんのピリ辛炒め 甘辛肉団子 大豆の煮物 味山菜 E 641kcal P 18.7g F 12.6g C 117.1g Na 3.3g
4月21日(月) 海老フライ／海老カツ 山菜パスタ 大根と椎茸の煮物 焼売 小松菜の炒め物 茄子の南蛮漬 E 626kcal P 15.8g F 13.3g C 113.2g Na 3.1g	4月22日(火) いかの天ぷら 和風あん 野菜炒め 大豆のトマト煮 甘辛肉団子 若芽のナムル 釜炊き生姜 E 612kcal P 18.3g F 15g C 105.3g Na 3.4g	4月23日(水) 大判厚切りハムカツ ボンゴレスパゲティ さつまあげ オムレツ つきこんの味噌炒め ポテトサラダ E 668kcal P 17.7g F 16.2g C 115.9g Na 3.7g	4月24日(木) チキン南蛮 タルタルソース 中華サラダ 小松菜の塩胡椒炒め ほうれん草平焼き 中華うり 枝豆天 E 674kcal P 18g F 19.1g C 108.6g Na 3.4g	4月25日(金) 木の葉型メンチカツ 切干大根煮 人参のしりしり こふき芋 ひじきの青じそサラダ 三色豆 E 757kcal P 19.2g F 17.1g C 135.5g Na 3.2g
4月28日(月) 豚からの酢豚風／春巻き 焼きビーフン 竹輪と若芽のぬた 生姜揚げ餃子 うぐいす豆 フライドポテト E 637kcal P 12.4g F 13.1g C 121.4g Na 3.1g	4月29日(火) 	4月30日(水) 豆腐ハンバーグ 野菜あん コールスローサラダ 竹輪煮 焼売 三色豆 菜の花のおかか和え E 570kcal P 18.5g F 9.3g C 108g Na 3.3g		

超

おすすめ



4/18(金)

赤魚の照り焼き／紫芋コロッケ

紫芋にはポリフェノール等の
栄養も含み、ほんのり甘くて美味♪

おすすめ

4/7 (月)

厚揚げのそぼろあんかけ／かき揚げ



なめらかで柔らかい絹厚揚げに
和風のそぼろあんをかけました♡

おすすめ

4/14 (月)

海老チリコロッケ



ぷりっとした可愛い小エビをコクのある
旨辛いチリソースで包んだおすすめの一品★

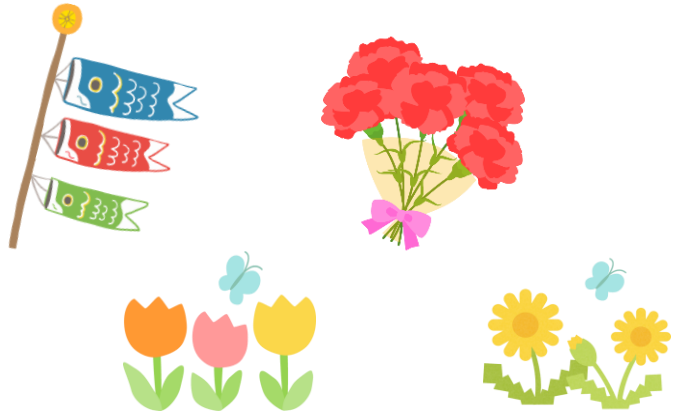
おすすめ

4/21 (月)

海老フライ／海老カツ



海老フライと初登場の海老カツ♡
海老好きにはたまらない♡

 ※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】 エネルギー量 336kcal たんぱく質 5.0g 脂質 0.6g 炭水化物 74.2g 塩分 0.0g			5月1日(木) 甘辛唐揚げ 田舎煮 青菜の炒め物 四角型オムレツ 若芽の酢の物 ポテトサラダ E 690kcal P 18.8g F 14.3g C 117.9g Na 3.7g	5月2日(金) イカ野菜メンチ キャベツサラダ 大豆の煮物 ミートボール 蒟蒻のピリ辛炒め わさび漬 おすすめ E 690kcal P 18.6g F 14.8g C 119.5g Na 3.5g
5月5日(月) 	5月6日(火) 	5月7日(水) 酢豚／カレーロール チャプチェ 若芽のナムル ミニ揚げ焼売 梅かつおザーサイ さつま芋サラダ E 672kcal P 12.5g F 17.4g C 113.3g Na 3.1g	5月8日(木) アジフライ ひじきの煮物 竹輪煮 甘辛肉団子 中華うり 粗びきフランク E 690kcal P 19.2g F 14.5g C 116.4g Na 3.9g	5月9日(金) チキン南蛮 タルタルソース 高菜スパゲティ 小松菜の塩胡椒炒め オムレツ かぼちゃ煮 塩麴金平 おすすめ E 685kcal P 19.6g F 16.6g C 110g Na 3.8g
5月12日(月) 桜肉ステーキ／白身魚の香草フライ 田舎煮 炒り卵 ウインナー ビーンズトマト しそ昆布 超おすすめ E 808kcal P 21.1g F 28.5g C 112.6g Na 4g	5月13日(火) 絹厚揚げの麻婆ソース／春巻き 焼きビーフン 人参のしりしり 焼売 白菜のごま油炒め ポテトサラダ E 592kcal P 11.9g F 13.2g C 103.6g Na 2.8g	5月14日(水) ますの塩焼き かき揚げ 青菜のソテー 四角型オムレツ 煮物 たこ八 E 627kcal P 19.1g F 15.6g C 100.2g Na 2.5g	5月15日(木) 和風豆腐包み焼きバーグ／竹輪天 中華春雨 白菜のナムル 茄子の生姜醤油 チンゲン菜の炒め物 昆布豆 おすすめ E 612kcal P 18.7g F 12.2g C 104.2g Na 2.8g	5月16日(金) ひれかつ ボンゴレスパゲティ 和風ひじきサラダ ウインナーソーセージ 梅かつおザーサイ わかめ入り丸揚げ E 627kcal P 19.2g F 14.2g C 102.6g Na 2.8g
5月19日(月) ハンバーグ おろしソース 南瓜サラダ バターコーンソテー 生姜天 ピーマン天ぷら 味の花 E 659kcal P 16.4g F 16.7g C 107.4g Na 3.5g	5月20日(火) 大判厚切りハムカツ ツイストマカロニサラダ 青菜の炒め物 オムレツ 中華うり 大学芋 E 739kcal P 16.4g F 22.1g C 115.8g Na 2.8g	5月21日(水) 肉焼売の野菜あん 中華サラダ 切干大根煮 野菜春巻き 若芽のナムル うぐいす豆 E 685kcal P 13.2g F 12.2g C 127.7g Na 3.5g	5月22日(木) いか天 油淋ソース キャベツとハムのパスタ ピリ辛ツキコン 水餃子 ひじき煮 ポテトサラダ E 652kcal P 14.2g F 15.3g C 111.3g Na 3.1g	5月23日(金) 白身魚フライ タルタルソース コーンたっぷり揚げ 小松菜のソテー ミニハンバーグ 大豆の煮もの ビビンバ山菜 E 778kcal P 22.3g F 22.2g C 119.9g Na 3.8g
5月26日(月) ごっついメンチカツ 塩昆布とツナのパスタ 青梗菜のソテー 平焼き 煮物 かぼちゃ煮 E 707kcal P 19.1g F 18.4g C 112.2g Na 2.7g	5月27日(火) さわらのチリソース 焼きビーフン 小松菜の塩胡椒炒め ミニハンバーグ 梅かつおザーサイ こふき芋 E 644kcal P 17.2g F 16.7g C 102.4g Na 2.9g	5月28日(水) 牛肉コロッケ 炊き合わせ 切干大根の胡麻マヨサラダ フラワーオムレツ つきこんの味噌炒め フランク E 770kcal P 17.9g F 20.6g C 126.2g Na 3.6g	5月29日(木) ラビオリ サルサソース シルバーサラダ チンゲン菜ソテー 甘辛肉団子 若芽のナムル なめたけ E 565kcal P 13.3g F 9.6g C 102.7g Na 3.1g	5月30日(金) かつ煮 山菜スパゲティ 野菜マリネ 花型さつま がんも煮 金時豆 E 680kcal P 18.9g F 13.3g C 117.1g Na 2.7g

超
おすすめ



5/12(月)
桜肉ステーキ／白身魚の香草フライ
なんと馬肉のサイコロステーキ初登場♪
是非ご賞味ください♡

おすすめ

5/2 (金)

イカ野菜メンチ



イカと野菜が
ぎっしり入って食べ応えあります★

おすすめ

5/9 (金)

チキン南蛮 タルタルソース



柔らかい唐揚げに自家製のオリジナル
タルタルソースが不動の人気メニューです♪♪

おすすめ

5/15 (木)

和風包み焼きハンバーグ／竹輪煮



炒り豆腐を包み込んで柔らかく仕上げた
和風ハンバーグです！ご賞味ください♪