

	<p>※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</p>	5月1日(木)	5月2日(金)
		<p>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</p> <p>E 690kcal P 18.8g F 14.3g C 117.9g Na 3.7g</p>	<p>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</p> <p>E 690kcal P 18.6g F 14.8g C 119.5g Na 3.5g</p>

5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)
<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>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</p> <p>E 672kcal P 12.5g F 17.4g C 113.3g Na 3.1g</p>	<p>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</p> <p>E 690kcal P 19.2g F 14.5g C 116.4g Na 3.9g</p>	<p>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</p> <p>E 685kcal P 19.6g F 16.6g C 110g Na 3.8g</p>

5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)
<p>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 おすすめ</p> <p>E 808kcal P 21.1g F 28.5g C 112.6g Na 4g</p>	<p>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</p> <p>E 592kcal P 11.9g F 13.2g C 103.6g Na 2.8g</p>	<p>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</p> <p>E 627kcal P 19.1g F 15.6g C 100.2g Na 2.5g</p>	<p>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</p> <p>E 612kcal P 18.7g F 12.2g C 104.2g Na 2.8g</p>	<p>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</p> <p>E 627kcal P 19.2g F 14.2g C 102.6g Na 2.8g</p>

5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)
<p>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</p> <p>E 659kcal P 16.4g F 16.7g C 107.4g Na 3.5g</p>	<p>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</p> <p>E 739kcal P 16.4g F 22.1g C 115.8g Na 2.8g</p>	<p>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</p> <p>E 685kcal P 13.2g F 12.2g C 127.7g Na 3.5g</p>	<p>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</p> <p>E 652kcal P 14.2g F 15.3g C 111.3g Na 3.1g</p>	<p>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</p> <p>E 778kcal P 22.3g F 22.2g C 119.9g Na 3.8g</p>

5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)
<p>ごっついメンチカツ 塩昆布とツナの Pasta 青梗菜のソテー 平焼き 煮物 かぼちゃ煮</p> <p>E 707kcal P 19.1g F 18.4g C 112.2g Na 2.7g</p>	<p>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</p> <p>E 644kcal P 17.2g F 16.7g C 102.4g Na 2.9g</p>	<p>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</p> <p>E 770kcal P 17.9g F 20.6g C 126.2g Na 3.6g</p>	<p>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</p> <p>E 565kcal P 13.3g F 9.6g C 102.7g Na 3.1g</p>	<p>かつ煮 山菜スパゲティ 野菜マリネ 花型さつま がんと煮 金時豆</p> <p>E 680kcal P 18.9g F 13.3g C 117.1g Na 2.7g</p>

**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♪



<p>6月2日(月)</p> <p>イカの中華炒め/野菜コロッケ</p> <p>ペペロンチーノ 若芽のぬた ウインナー きくらげの佃煮 がんも煮</p> <p>E 644kcal P 18.3g F 12.4g C 114.7g Na 5g</p>	<p>6月3日(火)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>ツイストマカロニサラダ 金平ごぼう オニオンリング 大豆煮 なめたけ</p> <p>E 758kcal P 19g F 24.9g C 114.1g Na 3.5g</p>	<p>6月4日(水)</p> <p>アジフライ</p> <p>切干大根煮 バターコーン かぼちゃとれんこんのおつまみ揚げ 味の花 青菜の塩胡椒炒め</p> <p>E 639kcal P 15.8g F 10.9g C 115.1g Na 2.8g</p>	<p>6月5日(木)</p> <p>肉豆腐</p> <p>ひじきとコーンのかき揚げ 若芽のナムル 生姜天 釜炊き生姜 さつま芋サラダ</p> <p>E 674kcal P 12.8g F 24.6g C 104.7g Na 2.5g</p>	<p>6月6日(金)</p> <p>梅しそチキンカツ</p> <p>春雨の梅ザーサイ和え 茄子の生姜醤油 肉焼売 煮物 ポテトサラダ</p> <p>E 698kcal P 15.5g F 17.4g C 117.9g Na 3.3g</p> <p>おすすめ</p>
<p>6月9日(月)</p> <p>ロースとんかつ</p> <p>高菜スパゲティ 竹輪煮 甘辛バーグ 味の花 真砂炒め</p> <p>E 678kcal P 19.4g F 15.3g C 111.7g Na 3.2g</p>	<p>6月10日(火)</p> <p>イカのチリソース</p> <p>シルバーサラダ ひじき煮 エビ入り水餃子 小松菜の炒め物 さつま芋のレモンあん</p> <p>E 632kcal P 13.9g F 13.6g C 111g Na 2.8g</p>	<p>6月11日(水)</p> <p>回鍋肉/野菜春巻き</p> <p>山菜パスタ 南瓜サラダ 焼売 しそ昆布 たまねぎ棒</p> <p>E 667kcal P 15.2g F 13.8g C 117.6g Na 3.7g</p>	<p>6月12日(木)</p> <p>白身フライ タルタルソース</p> <p>うま煮 チンゲン菜ソテー ウインナー 大豆のトマト煮 クワイの中華炒め</p> <p>E 713kcal P 19.8g F 20.7g C 108.2g Na 3g</p>	<p>6月13日(金)</p> <p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>チャプチェ 若芽の酢の物 竹輪天 小松菜のごま油炒め 塩麴金平</p> <p>E 611kcal P 15.2g F 14.3g C 103.8g Na 3.4g</p>
<p>6月16日(月)</p> <p>マヨたまカツ</p> <p>田舎煮 若芽の酢の物 焼売 三色豆 チーズ焼かまぼこ</p> <p>E 761kcal P 17.6g F 20.6g C 123.3g Na 3g</p> <p>超おすすめ</p>	<p>6月17日(火)</p> <p>酢鶏</p> <p>マカロニサラダ 青梗菜のコンソメソテー ミニハンバーグ かぼちゃ煮 釜炊き生姜</p> <p>E 724kcal P 18.5g F 20g C 113.4g Na 3.2g</p>	<p>6月18日(水)</p> <p>まぐろの天ぷら 油淋ソース/平焼き</p> <p>切干大根煮 菜の花の辛子和え 花型さつま 味の花 さつま芋サラダ</p> <p>E 630kcal P 18.4g F 10.7g C 110.2g Na 3g</p>	<p>6月19日(木)</p> <p>豚と牛蒡の甘辛煮/ミニイカフライ</p> <p>中華サラダ 小松菜のソテー 揚げ餃子 茄子の生姜醤油 わさび漬</p> <p>E 611kcal P 13.6g F 13.1g C 106.7g Na 2.6g</p>	<p>6月20日(金)</p> <p>ごっついメンチカツ</p> <p>ペネアアラビアータ 玉ねぎのマリネ オムレツ 梅かつおザーサイ 竹輪煮</p> <p>E 708kcal P 18g F 18.1g C 115.5g Na 3.3g</p>
<p>6月23日(月)</p> <p>大判厚切りハムカツ</p> <p>ひじきの煮物 つきこんの金平 枝豆天 切干大根とゆかりのサラダ うぐいす豆</p> <p>E 722kcal P 16.6g F 16.4g C 125.1g Na 3.5g</p>	<p>6月24日(火)</p> <p>揚げ焼売 野菜あん</p> <p>ペペロンチーノ 青菜のソテー オムレツ きくらげの佃煮 たこ八</p> <p>E 645kcal P 15.8g F 11.2g C 118.1g Na 4.2g</p>	<p>6月25日(水)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>春雨サラダ キャベツの炒め物 花型さつま揚げ 梅かつおザーサイ クワイの粒マスタード和え</p> <p>E 657kcal P 17.3g F 14.7g C 111.7g Na 2.8g</p>	<p>6月26日(木)</p> <p>ますの塩焼き</p> <p>かき揚げ 若芽の酢の物 ほうれん草平焼き 中華うり かぼちゃ煮</p> <p>E 625kcal P 18.1g F 16g C 99.4g Na 1.9g</p> <p>おすすめ</p>	<p>6月27日(金)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>ツイストマカロニサラダ 小松菜のソテー 甘辛肉団子 大豆の豆板醬炒め さつま芋のレモンあん</p> <p>E 774kcal P 16.8g F 21.9g C 125.3g Na 2.4g</p>
<p>6月30日(月)</p> <p>海老フライ/海老カツ</p> <p>ビーフン 青菜とコーンのバター炒め オムレツ 若芽のナムル さつまあげ</p> <p>E 609kcal P 15.4g F 11g C 109.2g Na 3.1g</p> <p>おすすめ</p>	<p>※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</p>			

**超
おすすめ**



6/16(月)
マヨたまカツ

卵たっぷりボリュームたっぷり！
ソーセージハムにのせてカツにしました♪

おすすめ

6/6 (金)

梅しそチキンカツ



今日は梅の日♡紫蘇の香りがさわやかな
チキンカツをご賞味ください★

おすすめ

6/26 (木)

ますの塩焼き



丁度よい塩加減でご飯に合うように
お焼きしました♪

おすすめ

6/30 (月)

海老フライ/海老カツ



海老好きさん要チェック！👀
海老コンビは大人気メニューです♥