

  	<p>※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】</p> <p>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>	<p>5月1日(金)</p> <p>野菜イカメンチ キャベツサラダ 大豆の煮物 ミニハンバーグ 蒟蒻のピリ辛炒め わさび漬</p> <p>E 710kcal P 18.5g F 17.3g C 119.1g Na 3.4g</p>
--	---	---

<p>5月4日(月)</p> <p>みどりの日</p>	<p>5月5日(火)</p> <p>こどもの日</p>	<p>5月6日(水)</p> <p>振替休日</p>	<p>5月7日(木)</p> <p>酢豚/春巻き ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 揚げ餃子 中華うり 粗びきフランク</p> <p>E 682kcal P 15.3g F 19.1g C 108.4g Na 3g</p>	<p>5月8日(金)</p> <p>チキン南蛮 タルタルソース 五目ひじき煮 小松菜の塩胡椒炒め オムレツ かぼちゃ煮 塩麩金平</p> <p>E 680kcal P 17.5g F 18.4g C 107.9g Na 3.5g</p>
------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--	--

<p>5月11日(月)</p> <p>大葉チーズチキンカツ/フィッシュカツ</p> <p>田舎煮 若芽の酢の物 ウインナー おすすめ 人参のナムル きのこと小松菜のごま和え</p> <p>E 690kcal P 19.8g F 14.8g C 116.3g Na 3.1g</p>	<p>5月12日(火)</p> <p>絹厚揚げの麻婆ソース/ミニハッシュドポテト</p> <p>山菜パスタ 大豆とツナのカレー炒め カニ入り焼売 白菜のごま油炒め れんこんの粒マスタード和え</p> <p>E 622kcal P 14.6g F 15.9g C 103g Na 2.7g</p>	<p>5月13日(水)</p> <p>ほっけの塩焼き</p> <p>かき揚げ 青菜のソテー 平焼き 煮物 棒さつま揚げ</p> <p>E 643kcal P 18g F 15.9g C 102.5g Na 3.7g</p>	<p>5月14日(木)</p> <p>ひれかつ ナポリタン 和風ひじきサラダ 甘辛肉団子 ザーサイ わかめ入り丸揚げ</p> <p>E 664kcal P 20.3g F 14.4g C 110.5g Na 3.4g</p>	<p>5月15日(金)</p> <p>ささみ天ぷら 南蛮あん</p> <p>チャプチェ 若芽のナムル 焼売 ポテトサラダ 三色豆 おすすめ</p> <p>E 661kcal P 20.1g F 14.9g C 110g Na 2.7g</p>
---	---	---	--	--

<p>5月18日(月)</p> <p>ハンバーグ おろしソース</p> <p>南瓜サラダ バターコーンソテー 生姜天 ミニハッシュドポテト しそ昆布</p> <p>E 662kcal P 16.1g F 18.2g C 106.2g Na 3.4g</p>	<p>5月19日(火)</p> <p>大判厚切りハムカツ</p> <p>生七味ビーフン 青菜の炒め物 オムレツ 中華うり 大学芋</p> <p>E 662kcal P 14.7g F 14.4g C 115.6g Na 2.8g</p>	<p>5月20日(水)</p> <p>いか天 チリソース</p> <p>キャベツとハムのパスタ 蒟蒻きんぴら 水餃子 ひじき煮 ポテトサラダ</p> <p>E 646kcal P 14.2g F 14.8g C 111.1g Na 3.5g</p>	<p>5月21日(木)</p> <p>丸太コロッケ</p> <p>中華サラダ 切干大根煮 ウインナーソーセージ 若芽のナムル 金時豆 おすすめ</p> <p>E 694kcal P 12.2g F 16.5g C 121.6g Na 3.4g</p>	<p>5月22日(金)</p> <p>肉団子の甘酢あん/春巻き</p> <p>ペペロンチーノ 大根と椎茸の煮物 揚げ餃子 メンマ 枝豆天</p> <p>E 652kcal P 16.3g F 11.8g C 116.6g Na 4.2g</p>
--	--	--	--	--

<p>5月25日(月)</p> <p>メンチカツ</p> <p>塩昆布とツナのパスタ 青梗菜のソテー 栗とさつまいものおつまみ揚げ 大豆もやし 煮物</p> <p>E 691kcal P 16.6g F 16.9g C 114.4g Na 2.8g</p>	<p>5月26日(火)</p> <p>生姜香る鶏竜田揚げ</p> <p>チャプチェ 小松菜の塩胡椒炒め 平焼き ザーサイ フライドポテト おすすめ</p> <p>E 629kcal P 15g F 16.7g C 101.6g Na 2.3g</p>	<p>5月27日(水)</p> <p>アジフライ</p> <p>切干大根の胡麻マヨサラダ 竹輪煮 ミートボール つきこんの味噌炒め フランク</p> <p>E 769kcal P 21.2g F 21.6g C 119.1g Na 3.7g</p>	<p>5月28日(木)</p> <p>ラビオリ サルサソース</p> <p>ビーフン チンゲン菜ソテー ミニハンバーグ 大豆の煮物 磯のり</p> <p>E 606kcal P 14.9g F 12.6g C 105.4g Na 2.7g</p>	<p>5月29日(金)</p> <p>かつ煮</p> <p>高菜スパゲティ 野菜マリネ 花型さつま 若芽のナムル 釜炊き生姜</p> <p>E 629kcal P 17.1g F 12.1g C 110.2g Na 3g</p>
--	--	--	---	--

超
おすすめ



5/11(月)
大葉チーズチキンカツ/フィッシュカツ
大葉とチーズと鶏肉を巻き巻き〜♡
フィッシュカツも合わせて新登場♪♪

おすすめ 5/15 (金)

ささみ天ぷら 南蛮あん

柔らかいささみを天ぷらにして
自家製の南蛮あんをかけました★

おすすめ 5/21 (木)

丸太コロッケ

可愛らしい丸太の形をした
甘辛味のコロッケはご飯が進みます♡

おすすめ 5/26 (火)

生姜香る鶏竜田揚げ

生姜を感じる味付けでジューシーな
竜田揚げに仕上げてあります♪♪