

				<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>
--	--	--	--	---

※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♪♪



<p>6月1日(月)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>若芽のぬた</p> <p>ミニハッシュドポテト</p> <p>きくらげの佃煮</p> <p>がんと煮</p> <p>E 679kcal P 17.6g F 17.4g C 112.8g Na 4.5g</p>	<p>6月2日(火)</p> <p>イカの中華炒め/春巻き</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>茄子の生姜醤油</p> <p>ウインナー</p> <p>バターコーン</p> <p>ゼリー</p> <p>E 631kcal P 15.2g F 16.9g C 100.8g Na 2.8g</p>	<p>6月3日(水)</p> <p>白身魚フライ タルタルソース</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>大豆煮</p> <p>ミートボール</p> <p>釜炊き生姜</p> <p>青梗菜のソテー</p> <p>E 758kcal P 21.1g F 20.1g C 121.1g Na 3.9g</p>	<p>6月4日(木)</p> <p>肉豆腐</p> <p>ひじきとコーンのかき揚げ</p> <p>若芽のナムル</p> <p>生姜天</p> <p>味の花</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>おすすめ</p> <p>E 688kcal P 13.5g F 24.7g C 106.5g Na 2.6g</p>	<p>6月5日(金)</p> <p>野菜イカメンチ</p> <p>中華春雨</p> <p>金平ごぼう</p> <p>肉焼売</p> <p>煮物</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>E 697kcal P 14.6g F 15.6g C 123g Na 3.4g</p>	
<p>6月8日(月)</p> <p>ロースとんかつ</p> <p>高菜スパゲティ</p> <p>切干大根煮</p> <p>ミニハンバーグ</p> <p>大豆もやし</p> <p>真砂炒め</p> <p>E 654kcal P 18.2g F 15.7g C 106.2g Na 2.4g</p>	<p>6月9日(火)</p> <p>いか天 チリソース</p> <p>シルバーサラダ</p> <p>ひじき煮</p> <p>水餃子</p> <p>小松菜のコンソメソテー</p> <p>さつま芋のレモンあん</p> <p>E 642kcal P 12.7g F 14.9g C 111.7g Na 2.8g</p>	<p>6月10日(水)</p> <p>回鍋肉/野菜春巻き</p> <p>山菜パスタ</p> <p>南瓜サラダ</p> <p>焼売</p> <p>椎茸入り昆布木耳</p> <p>棒さつま揚げ</p> <p>E 665kcal P 15.4g F 13.9g C 118.8g Na 3.9g</p>	<p>6月11日(木)</p> <p>アジフライ</p> <p>うま煮</p> <p>チンゲン菜ソテー</p> <p>栗とさつまいものおつまみ揚げ</p> <p>ビーンズトマト</p> <p>クワイの中華炒め</p> <p>E 655kcal P 17.8g F 12.1g C 114.4g Na 2.5g</p>	<p>6月12日(金)</p> <p>スパイシー鶏天ぷら</p> <p>チャプチェ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>花型さつま</p> <p>小松菜の塩胡椒炒め</p> <p>塩麹金平</p> <p>E 556kcal P 17.7g F 10.3g C 95.6g Na 2.2g</p>	
<p>6月15日(月)</p> <p>マヨたまカツ/海老フライ</p> <p>ペンネアラビアータ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>焼売</p> <p>三色豆</p> <p>たこ八</p> <p>超おすすめ</p> <p>E 693kcal P 17.9g F 15.1g C 119.4g Na 2.9g</p>	<p>6月16日(火)</p> <p>酢鶏</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>切干のカレー炒め</p> <p>揚げ餃子</p> <p>かぼちゃ煮</p> <p>釜炊き生姜</p> <p>E 725kcal P 17.8g F 19g C 116.5g Na 3g</p>	<p>6月17日(水)</p> <p>まぐろかつ</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>青梗菜の辛子和え</p> <p>ミートボール</p> <p>味の花</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>おすすめ</p> <p>E 710kcal P 21.9g F 15.4g C 118.2g Na 3.3g</p>	<p>6月18日(木)</p> <p>豚と牛蒡の甘辛煮/竹輪天</p> <p>中華サラダ</p> <p>大豆の煮物</p> <p>ウインナー</p> <p>茄子の生姜醤油</p> <p>わさび漬</p> <p>E 628kcal P 15.8g F 18.1g C 104.9g Na 3g</p>	<p>6月19日(金)</p> <p>木の葉型メンチカツ</p> <p>田舎煮</p> <p>玉ねぎのマリネ</p> <p>オムレツ</p> <p>ザーサイ</p> <p>青菜の白胡麻炒め</p> <p>E 693kcal P 16g F 17.4g C 115.2g Na 3.5g</p>	
<p>6月22日(月)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>ひじきと蓮根の煮物</p> <p>つきこんの金平</p> <p>枝豆天</p> <p>切干大根とゆかりのサラダ</p> <p>うぐいす豆</p> <p>E 693kcal P 12.5g F 14.2g C 126.9g Na 2.2g</p>	<p>6月23日(火)</p> <p>大判肉包み 野菜あん</p> <p>生七味パスタ</p> <p>青菜のソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>きくらげの佃煮</p> <p>棒さつま揚げ</p> <p>E 583kcal P 14.6g F 7.5g C 112.8g Na 4g</p>	<p>6月24日(水)</p> <p>親子かつ煮</p> <p>春雨サラダ</p> <p>キャベツの炒め物</p> <p>花型さつま揚げ</p> <p>ザーサイ</p> <p>クワイの粒マスタード和え</p> <p>E 655kcal P 17.3g F 14.8g C 110.8g Na 2.8g</p>	<p>6月25日(木)</p> <p>鯖のカレー塩麹焼き</p> <p>かき揚げ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>ほうれん草平焼き</p> <p>中華うり</p> <p>かぼちゃ煮</p> <p>おすすめ</p> <p>E 655kcal P 14.5g F 21.1g C 100.6g Na 2g</p>	<p>6月26日(金)</p> <p>大判厚切りハムカツ</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>甘辛肉団子</p> <p>大豆の豆板醬炒め</p> <p>磯のり</p> <p>E 756kcal P 20.3g F 23.3g C 113.8g Na 3g</p>	
<p>6月29日(月)</p> <p>麻婆茄子/竹輪天</p> <p>チャプチェ</p> <p>チンゲン菜の胡麻炒め</p> <p>焼売</p> <p>がんと煮</p> <p>金時豆</p> <p>E 632kcal P 13.9g F 14.1g C 108.1g Na 3g</p>	<p>6月30日(火)</p> <p>キーマカレーフライ</p> <p>ビーフン</p> <p>青菜とコーンのバター炒め</p> <p>オムレツ</p> <p>若芽のナムル</p> <p>さつまあげ</p> <p>E 660kcal P 13.9g F 17.1g C 111.1g Na 3.4g</p>	<p>※栄養価はごはんを含んだ数値です。</p> <p>【ごはん栄養価】</p> <p>エネルギー量 336kcal</p> <p>たんぱく質 5.0g</p> <p>脂質 0.6g</p> <p>炭水化物 74.2g</p> <p>塩分 0.0g</p>			

超おすすめ



6/15(月)
マヨたまカツ/海老フライ
ボリュームのあるマヨたまカツに
プリっとした身の可愛いエビフライ



甘辛く煮た肉豆腐は
お弁当の人気メニュー♪



キハダマグロを塩胡椒でシンプルに
味付けした素材が味わえるフライです♡



塩麹とカレー粉で味付けした鯖は
柔らかく、ほんのりスパイシー★