



# お献立 四季菜

			<p>5月6日 (木)</p> <p>鶏の香草パン粉焼き／オムレツ チンゲン菜のソテー 田舎煮 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 405kcal P 12.5g F 10.7g C 62.4g Na 2.7g</p>	<p>5月7日 (金)</p> <p>鯖の醤油麹焼き 里芋の煮っころがし／菜の花の煮浸し つきこんの金平 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 595kcal P 18.6g F 21.9g C 77.8g Na 3.6g</p>
<p>5月10日 (月)</p> <p>マスの塩焼き れんこん金平 ハムのマリネ かき揚げ 日替わりご飯</p> <p>E 528kcal P 17.5g F 20.8g C 65.8g Na 3.5g</p>	<p>5月11日 (火)</p> <p>ダブルエビフライ 竹輪煮 白菜のごま酢和え 貝柱のイタリアンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 553kcal P 11.8g F 19.5g C 81g Na 3.4g</p>	<p>5月12日 (水)</p> <p>ハンバーグ 竹の子のそぼろ炒め 若芽のナムル ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 490kcal P 18.4g F 12.7g C 75.3g Na 3.9g</p>	<p>5月13日 (木)</p> <p>カレイの胡麻焼き 炊き合わせ 竹輪と昆布の炒め煮 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 430kcal P 14.4g F 14g C 61.4g Na 3.1g</p>	<p>5月14日 (金)</p> <p>鶏の唐揚げ オムレツ 菜の花の胡麻和え 明太サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 626kcal P 21.6g F 26.7g C 71.5g Na 3.7g</p>
<p>5月17日 (月)</p> <p>照焼チキン／玉子ロール 炊き合わせ あさりの中華うま煮 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 459kcal P 14.9g F 13g C 68.2g Na 2.9g</p>	<p>5月18日 (火)</p> <p>メバルの西京焼き 枝豆天／厚焼き玉子 菜の花のピーナッツ和え 蒸し鶏の韓国ナムル風 日替わりご飯</p> <p>E 452kcal P 23.1g F 7.2g C 72g Na 3.7g</p>	<p>5月19日 (水)</p> <p>カレーコロッケ がんも煮 チンゲン菜のナムル ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 525kcal P 11.3g F 18.4g C 77.8g Na 4.4g</p>	<p>5月20日 (木)</p> <p>たらの甘酢あんかけ 紅白さつま／中華風茄子の煮浸し 豚からと筍の炒め物 さつまいもサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 455kcal P 19.1g F 8.8g C 73.3g Na 3.5g</p>	<p>5月21日 (金)</p> <p>牛肉のしぐれ煮 えび肉焼売 若芽のナムル 菜の花のそぼろ玉子和え 日替わりご飯</p> <p>E 402kcal P 15.4g F 9.3g C 63.4g Na 2.1g</p>
<p>5月24日 (月)</p> <p>ハンバーグ おろしソース 煮物 わらびのお浸し ツナと玉ねぎのマリネ 日替わりご飯</p> <p>E 466kcal P 15.3g F 11.3g C 73.8g Na 3.7g</p>	<p>5月25日 (火)</p> <p>ハムカツ モダン焼き 小松菜の煮浸し ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 509kcal P 13.4g F 18.5g C 69.7g Na 3.8g</p>	<p>5月26日 (水)</p> <p>魚の油淋ソースがけ 角揚げ煮 若芽の韓国ナムル風 玉子と海老の炒め物 日替わりご飯</p> <p>E 420kcal P 16.4g F 9.9g C 64.9g Na 3.5g</p>	<p>5月27日 (木)</p> <p>豚肉の生姜焼き 玉子真丈の天ぷら ピリ辛ツキコン ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 575kcal P 18.5g F 22g C 73.5g Na 3.1g</p>	<p>5月28日 (金)</p> <p>赤魚の照焼き 得用ハンバーグ コーンと貝柱のバター醤油炒め 南瓜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 537kcal P 21.8g F 12.3g C 82.9g Na 4.3g</p>
<p>5月31日 (月)</p> <p>カレイの山椒焼き 煮物 菜の花の煮浸し タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 421kcal P 14.4g F 11.5g C 64.2g Na 3g</p>				

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分