



# お献立 四季菜



					5月1日(木)	5月2日(金)
					<b>甘辛唐揚げ</b> 四角型オムレツ/青菜の炒め物 若芽の酢の物 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 489kcal P 15.7g F 14.5g C 72.1g Na 3.2g	<b>タラの西京焼き</b> カニ風味焼売 蒟蒻のピリ辛炒め キャベツサラダ 日替わりご飯 E 437kcal P 15.6g F 9.1g C 73.2g Na 3.2g
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)		
<b>こどもの日</b> 	<b>振替休日</b> 	<b>酢豚</b> カレーロール 玉ねぎボール/若芽のナムル さつま芋サラダ 日替わりご飯 E 481kcal P 10g F 14.6g C 76g Na 2.4g	<b>鯖の塩焼き</b> 肉じゃがコロッケ 竹輪煮 玉子サラダ 日替わりご飯 E 565kcal P 17.5g F 24.6g C 64.6g Na 3.2g	<b>チキン南蛮 タルタルソース</b> オムレツ/小松菜の塩胡椒炒め かぼちゃ煮 韓国風白菜サラダ 日替わりご飯 E 518kcal P 16.6g F 16.4g C 73.4g Na 4.3g		
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)		
<b>桜肉のステーキ</b> 白身魚の香草フライ ビーンズトマト 炒り卵 日替わりご飯 E 613kcal P 16.6g F 26.2g C 76.0g Na 2.7g	<b>スタミナ炒め</b> 絹厚揚げの麻婆ソース 白菜のごま油炒め ポテトサラダ 日替わりご飯 E 466kcal P 12.2g F 18.5g C 62.8g Na 2.7g	<b>ますの塩焼き</b> オムレツ/青菜のソテー 煮物 イタリアンサラダ 日替わりご飯 E 401kcal P 15.8g F 7.5g C 66.4g Na 2.5g	<b>和風豆腐包み焼きバーグ</b> 竹輪天 チンゲン菜の炒め物 中華春雨 日替わりご飯 E 442kcal P 15.1g F 8.3g C 74.3g Na 2.7g	<b>ひれかつ</b> ウインナー/わかめ入り丸揚げ 大豆のトマト煮 和風ひじきサラダ 日替わりご飯 E 499kcal P 17.1g F 15.2g C 73.1g Na 2.8g		
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)		
<b>ハンバーグ おろしソース</b> ピーマン天ぷら/生姜天 バターコーンソテー 南瓜サラダ 日替わりご飯 E 527kcal P 14.4g F 16.6g C 78.4g Na 3.3g	<b>タラの味噌マヨ焼き</b> オムレツ/青菜の炒め物 みかんなます 肉じゃが 日替わりご飯 E 428kcal P 16.5g F 9.9g C 67.3g Na 3.3g	<b>厚揚げの野菜あん</b> ミニハンバーグ 切干大根煮 中華サラダ 日替わりご飯 E 464kcal P 10.2g F 8.2g C 85.7g Na 3.3g	<b>いか天 油淋ソース</b> 水餃子/ピリ辛ツキコン ひじき煮 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 474kcal P 10.8g F 14g C 75.3g Na 3.2g	<b>鯡のきのこバター醤油</b> コーンたっぷり揚げ 小松菜のソテー 牛蒡サラダ 日替わりご飯 E 443kcal P 17.1g F 10.7g C 66.2g Na 2.9g		
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)		
<b>ホキの甘酢あん</b> 煮物 青梗菜のソテー 玉子サラダ 日替わりご飯 E 398kcal P 16.1g F 8.7g C 62.4g Na 2.9g	<b>鶏の山椒焼き</b> ミニハンバーグ/こぶき芋 小松菜の塩胡椒炒め マカロニサラダ 日替わりご飯 E 490kcal P 17.3g F 16.8g C 64.9g Na 2.4g	<b>ハンバーグ バーベキューソース</b> つきこんの味噌炒め/オムレツ 炊き合わせ 切干大根の胡麻マヨサラダ 日替わりご飯 E 575kcal P 17.1g F 19.4g C 83.5g Na 4.3g	<b>赤魚の胡麻照り焼き</b> 甘辛肉団子/チンゲン菜ソテー 若芽のナムル シルバーサラダ 日替わりご飯 E 413kcal P 16.6g F 7.3g C 67.7g Na 3.4g	<b>かつ煮</b> 焼売/花型さつま がんも煮 大根サラダ 日替わりご飯 E 517kcal P 17g F 13.4g C 80.3g Na 3.1g		

※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