



			5月6日(木) 鶏唐揚げのチリソース 田舎煮 チンゲン菜のソテー オムレツ カニカマと若芽の酢の物 E 687kcal P 20.4g F 15.6g C 112.8g Na 4g	5月7日(金) ローストビーフインポテの包み揚げ ツイストマカロニサラダ 菜の花の煮浸し 粗びきフランク つきこんの金平 E 766kcal P 14.9g F 22.8g C 120.8g Na 2.9g
5月10日(月) マスの塩焼き かき揚げ あざりと大根の時雨煮 厚焼き玉子 ハムのマリネ E 696kcal P 20.5g F 21.1g C 103g Na 2.9g	5月11日(火) ダブルエビフライ ナポリタン 竹輪煮 オムレツ 白菜のごま酢和え おすすめ E 713kcal P 15.2g F 17.6g C 119.9g Na 3.2g	5月12日(水) ハンバーグ&コーンクリームコロッケ 竹の子のそぼろ炒め 若芽のナムル ウインナー 金山寺味噌 E 680kcal P 21g F 16.8g C 115.7g Na 3.5g	5月13日(木) アジフライ 竹輪と昆布の炒め煮 マカロニサラダ 揚げ餃子 炊き合わせ E 735kcal P 18.4g F 20.1g C 115.9g Na 2.6g	5月14日(金) 鶏の唐揚げ 明太スパゲティ 菜の花の胡麻和え コーン焼売 おかずぜんまい E 777kcal P 25.1g F 24.3g C 107.2g Na 3g
5月17日(月) ロースかつ ペペロンチーノ 若芽の酢の物 玉子ロール 竹輪煮 E 715kcal P 20.9g F 17.3g C 114.4g Na 2.9g	5月18日(火) 彩り角揚げの麻婆ソース 焼きビーフン 金平ごぼう 厚焼き玉子 菜の花のピーナッツ和え E 727kcal P 16.4g F 18g C 119.6g Na 3.4g	5月19日(水) カレーコロッケ ひじきサラダ チンゲン菜のナムル 粗びきフランク 炊き合わせ おすすめ E 668kcal P 14.7g F 21.6g C 100.3g Na 2.9g	5月20日(木) 天ぷら二種&焼き鯖の味噌がけ 豚からと筍の炒め物 大根の煮物 紅白花生つま 中華風茄子の煮びたし おすすめ E 736kcal P 23g F 20.5g C 111g Na 3.6g	5月21日(金) 牛肉のしぐれ煮 高菜スパゲティ 若芽のナムル えび肉焼売 梅かつおザーサイ 超おすすめ E 665kcal P 21.3g F 13.2g C 112g Na 3.2g
5月24日(月) ハンバーグ おろしソース トマトマカロニ ツナと玉ねぎのマリネ 磯辺ささみフライ 炒り玉子 E 705kcal P 21.7g F 16.9g C 111.7g Na 3.2g	5月25日(火) ハムカツ 中華うま煮 大根のごま酢和え ウインナーソーセージ 小松菜の煮浸し E 665kcal P 19g F 16.7g C 105.1g Na 3.5g	5月26日(水) 水餃子と肉団子の油淋ソースがけ 角揚げ煮 切干大根のゆず風味 さつま揚げの生姜醤油 若芽の韓国ナムル風 E 699kcal P 17.4g F 14.3g C 121.6g Na 3.9g	5月27日(木) 豚肉の生姜焼き キャベツとベーコンのパスタ ピリ辛ツキコン 棒餃子 煮物 E 706kcal P 21.5g F 16.8g C 112.3g Na 3.4g	5月28日(金) 白身魚フライ 南瓜サラダ 小松菜の胡麻和え ハンバーグ ひじき煮 E 697kcal P 17.8g F 16.7g C 116.5g Na 3g
5月31日(月) メンチカツ デミグラスソース 塩昆布とツナのパスタ 菜の花の煮浸し オムレツ 煮物 E 752kcal P 21.1g F 21.1g C 115.6g Na 3.2g				栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g) エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。

**超
おすすめ**



5/21(金)
牛肉のしぐれ煮
牛肉を甘辛く味付けしたご飯が進む一品です♪
大きな海老焼売は初登場です!!

おすすめ 5/11(火)
ダブルエビフライ



海老フライ二本立て!豪華で食べ応え◎
海老好きさん必見です◎

おすすめ 5/19(水)
カレーコロッケ



お野菜ごろごろ入ったカレーコロッケは
まろやかなコクのある味で女性にも大人気です♥

おすすめ 5/20(木)
天ぷら二種&焼き鯖の味噌がけ



赤味噌を使ったタレは鯖との相性ばっちり♪
天ぷら二種入れてボリュームたっぷり★