

<p>4月1日(月)</p> <p>酢鶏/野菜コロッケ</p> <p>焼きビーフン</p> <p>つきこん金平</p> <p>揚げ焼売</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>おすすめ</p> <p>E 586kcal P 13.7g F 11.3g C 110.2g Na 3g</p>	<p>4月2日(火)</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>かき揚げ</p> <p>青梗菜のソテー</p> <p>平焼き</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>E 683kcal P 15.7g F 26.8g C 97.5g Na 2.1g</p>	<p>4月3日(水)</p> <p>ロースかつ</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>フランク</p> <p>白菜の塩昆布和え</p> <p>E 628kcal P 17g F 15.5g C 106.7g Na 2.5g</p>	<p>4月4日(木)</p> <p>肉焼売の野菜中華あん</p> <p>南瓜サラダ</p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>花さつま</p> <p>中華うり</p> <p>E 616kcal P 13.6g F 11.8g C 115.5g Na 2.9g</p>	<p>4月5日(金)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>あさりと大根の時雨煮</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>春巻き</p> <p>青菜のコンソメソテー</p> <p>E 620kcal P 17.5g F 15.1g C 104.7g Na 2.8g</p>
<p>4月8日(月)</p> <p>厚揚げのそぼろあん/かき揚げ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>小松菜のごま油炒め</p> <p>生姜天</p> <p>金平ごぼう</p> <p>E 630kcal P 12.6g F 18.7g C 106.1g Na 2.7g</p>	<p>4月9日(火)</p> <p>旨じゃがコロッケ</p> <p>ボンゴレスパゲティ</p> <p>合鴨のマリネ</p> <p>オムレツ</p> <p>煮物</p> <p>E 627kcal P 12.8g F 12.8g C 118g Na 2.2g</p>	<p>4月10日(水)</p> <p>かつ煮</p> <p>中華春雨</p> <p>青梗菜の炒め物</p> <p>花型さつま</p> <p>若芽のぬた</p> <p>E 599kcal P 17.3g F 11.1g C 110.7g Na 3.2g</p>	<p>4月11日(木)</p> <p>イカフライ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>大豆の煮もの</p> <p>ハンバーグ</p> <p>味の花</p> <p>E 658kcal P 19.1g F 17g C 108.7g Na 2.5g</p>	<p>4月12日(金)</p> <p>回鍋肉風/棒餃子</p> <p>焼きビーフン</p> <p>ひじき煮</p> <p>ミニ焼売</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>E 570kcal P 12.8g F 8.7g C 113.5g Na 2.8g</p>
<p>4月15日(月)</p> <p>ビーフかつ</p> <p>ナポリタン</p> <p>あさりと大根の時雨煮</p> <p>ほうれん草平焼き</p> <p>ツナマリネ</p> <p>超おすすめ</p> <p>E 676kcal P 17.6g F 17.3g C 114.1g Na 2.5g</p>	<p>4月16日(火)</p> <p>ハンバーグおろしソース/南瓜天</p> <p>竹の子の味噌炒め</p> <p>小松菜のコンソメソテー</p> <p>粗びきフランク</p> <p>人参のしりしり</p> <p>E 632kcal P 17.5g F 18.2g C 101.6g Na 2.7g</p>	<p>4月17日(水)</p> <p>白身魚フライ タルタルソース</p> <p>ペンネアラビアータ</p> <p>白菜の韓国風サラダ</p> <p>コーン焼売</p> <p>金平ごぼう</p> <p>E 678kcal P 16.9g F 16.3g C 118.3g Na 3g</p>	<p>4月18日(木)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め/南部竹輪天</p> <p>春雨マヨサラダ</p> <p>チンゲン菜ソテー</p> <p>ウインナーソーセージ</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>E 649kcal P 15.6g F 21.5g C 100g Na 3.2g</p>	<p>4月19日(金)</p> <p>鯖の塩焼き/野菜コロッケ</p> <p>高菜スパゲティ</p> <p>つきこんのピリ辛炒め</p> <p>甘辛肉団子</p> <p>大豆の煮物</p> <p>おすすめ</p> <p>E 672kcal P 23.7g F 15.4g C 114.4g Na 3g</p>
<p>4月22日(月)</p> <p>海老カツ</p> <p>山菜パスタ</p> <p>大根と椎茸の煮物</p> <p>肉焼売</p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>E 635kcal P 17.6g F 13.5g C 112.6g Na 2.7g</p>	<p>4月23日(火)</p> <p>豆腐バーグ 和風きのこあん</p> <p>野菜炒め</p> <p>大豆のトマト煮</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <p>若芽のナムル</p> <p>E 570kcal P 17.4g F 12g C 102.4g Na 3g</p>	<p>4月24日(水)</p> <p>大判厚切りハムカツ</p> <p>ボンゴレスパゲティ</p> <p>たまねぎ棒</p> <p>オムレツ</p> <p>つきこんの味噌炒め</p> <p>E 645kcal P 17.7g F 13.7g C 115.7g Na 3.4g</p>	<p>4月25日(木)</p> <p>中華春雨</p> <p>小松菜の塩胡椒炒め</p> <p>ほうれん草平焼き</p> <p>中華うり</p> <p>中華うり</p> <p>E 648kcal P 19.1g F 14.9g C 110.1g Na 3.8g</p>	<p>4月26日(金)</p> <p>ごっついメンチカツ</p> <p>切干大根煮</p> <p>人参のしりしり</p> <p>コーン焼売</p> <p>三色豆</p> <p>E 699kcal P 18.3g F 19.2g C 115.5g Na 2.1g</p>
<p>4月29日(月)</p> <p>昭和の日</p> 	<p>4月30日(火)</p> <p>チーズソースin明太入りコロッケ</p> <p>ナポリタン</p> <p>金平ごぼう</p> <p>オムレツ</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>おすすめ</p> <p>E 694kcal P 13.9g F 13.7g C 125.4g Na 3.2g</p>			<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>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</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>

超おすすめ



4/15(月)
ビーフかつ
牛肉の旨味たっぷりのビーフカツにオリジナルデミソースをかけました♡

おすすめ 4/1(月)
酢鶏/野菜コロッケ

鶏肉を素揚げして野菜と炒めて酢鶏にしました♪

おすすめ 4/19(金)
鯖の塩焼き/野菜コロッケ

丁度よい塩加減で鯖を焼きました★ぜひご賞味ください♪

おすすめ 4/30(火)
チーズソースin明太入りコロッケ

濃厚なチーズソースに明太子のピリっとした味わいが相性ばっちりです♡

		5月1日(水) 豚肉と茄子の味噌炒め／春巻き 焼きビーフン 柚子香るコールスロー 揚げ焼売 三色豆 E 670kcal P 14.1g F 15.7g C 114.8g Na 2.1g	5月2日(木) 鶏唐揚げ／オムレツ 田舎煮 青菜の炒め物 タコさんウィンナー 若芽の酢の物 E 653kcal P 21.2g F 16.7g C 102g Na 3.1g	5月3日(金) 
5月6日(月) 	5月7日(火) えびカツ ペペロンチーノ 大豆煮  ウィンナー 釜炊き生姜	5月8日(水) 酢豚／カレーロール チャプチェ 若芽のナムル 焼売  きくらげの佃煮	5月9日(木) アジフライ マカロニサラダ 昆布の炒め煮 甘辛肉団子 竹輪煮	5月10日(金) チキン南蛮 高菜スパゲティ 小松菜の塩胡椒炒め オムレツ かぼちゃ煮
5月13日(月) かつ煮 山菜スパゲティ 若芽の酢の物 花型さつま 炊き合わせ E 657kcal P 19.4g F 11.8g C 114.2g Na 3.4g	5月14日(火) 絹厚揚げの麻婆ソース／春巻き 焼きビーフン 人参のしりしり コーン焼売 白菜のごま油炒め E 564kcal P 10.9g F 10.1g C 102.9g Na 2.6g	5月15日(水) ホッケの塩焼き／野菜コロッケ ひじきの五目煮 青菜のソテー オムレツ  木耳きんぴら E 587kcal P 15.7g F 10.7g C 103.8g Na 3.8g	5月16日(木) 天津三種盛り 中華春雨 白菜のナムル 青梗菜と搾菜の炒め物 茄子の生姜醤油 E 641kcal P 11.2g F 16.4g C 108g Na 2.6g	5月17日(金) ロースとんかつ ボンゴレスパゲティ 大豆のトマト煮 甘辛バーグ 梅かつおザーサイ E 667kcal P 19.9g F 14.7g C 109.7g Na 2.3g
5月20日(月) ハンバーグ おろしソース かき揚げ 合鴨のマリネ 生姜天 味の花 E 741kcal P 20.1g F 22.3g C 109.7g Na 3.3g	5月21日(火) 大判厚切りハムカツ ツイストマカロニサラダ 青菜の炒め物 オムレツ 中華うり E 682kcal P 16.3g F 18.5g C 109g Na 2.8g	5月22日(水) 肉焼売の野菜あん 中華春雨 切干大根煮 野菜春巻き 若芽のナムル E 650kcal P 15.6g F 11.4g C 117.4g Na 3.7g	5月23日(木) いか天 油淋ソース キャベツとハムのパスタ ピリ辛ツキコン 水餃子  ひじき煮	5月24日(金) 白身魚フライ 竹の子の味噌炒め 小松菜のソテー ミニハンバーグ 大豆の煮もの E 637kcal P 19.7g F 12.8g C 108.7g Na 2.8g
5月27日(月) 木の葉型メンチカツ 塩昆布とツナの Pasta 青梗菜のソテー オムレツ 煮物 E 717kcal P 17.5g F 17.1g C 119.7g Na 3.2g	5月28日(火) さわらのチリソース 蓮根金平 菜の花のオイスター炒め 平焼き 梅かつおザーサイ E 643kcal P 18g F 15.6g C 103.9g Na 2.5g	5月29日(水) 牛肉コロッケ 田舎煮 つきこんの味噌炒め フランク ポテトサラダ E 651kcal P 11.7g F 13.7g C 116.4g Na 2.9g	5月30日(木) ラビオリ サルサソース シルバーサラダ 小松菜の炒め物 ミニ甘辛バーグ 若芽のナムル E 583kcal P 13.8g F 10.4g C 104.2g Na 2.9g	5月31日(金) ますの塩焼き かき揚げ 煮物 厚焼き玉子 筍の炒め物 E 659kcal P 19.5g F 17.2g C 102.7g Na 2.8g
				



5月7日(火)
えびカツ
なんと今回初登場のえびカツは
ビッグサイズ! ぷりぷり海老がたっぷり♥


5月8日(水)
酢豚／カレーロール

7種のスパイスを使用したコクのある
カレーソースを包んで揚げました♪


5月15日(水)
ホッケの塩焼き／野菜コロッケ

身が柔らかくて脂ののったホッケを
丁度よい塩加減で焼きました★


5月23日(木)
いか天 油淋ソース

肉厚のイカを天ぷらにして
自家製油淋ソースをかけました♥