

4/18(金)

赤魚の照り焼き/紫芋コロッケ

紫芋にはポリフェノール等の
栄養も含み、ほんのり甘くて美味♪

海老フライと初登場の海老カツ🍤
海老好きにはたまらな～い♥

 ※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			5月1日(木) 甘辛唐揚げ 田舎煮 青菜の炒め物 四角型オムレツ 若芽の酢の物 E 647kcal P 18.2g F 11.5g C 113.9g Na 3.4g	5月2日(金) イカ野菜メンチ キャベツサラダ 大豆の煮物 ミートボール 蒟蒻のピリ辛炒め  E 678kcal P 18.2g F 14.7g C 117g Na 3.3g
5月5日(月) 	5月6日(火) 	5月7日(水) 酢豚／カレーロール チャプチェ 若芽のナムル ミニ揚げ焼売 梅かつおザーサイ E 608kcal P 12.1g F 13.5g C 106.4g Na 2.9g	5月8日(木) アジフライ ひじきの煮物 竹輪煮 甘辛肉団子 中華うり E 646kcal P 17.4g F 11.1g C 115.3g Na 3.6g	5月9日(金) チキン南蛮 タルタルソース 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  E 674kcal P 19.4g F 16.2g C 108.2g Na 3.6g
5月12日(月) 桜肉ステーキ／白身魚の香草フライ 田舎煮 炒り卵 ウインナー ビーンズトマト  E 796kcal P 20.6g F 28.5g C 110.0g Na 3.5g	5月13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 焼売 白菜のごま油炒め E 549kcal P 11.3g F 10.4g C 99.6g Na 2.5g	5月14日(水) ますの塩焼き かき揚げ 青菜のソテー 四角型オムレツ 煮物 E 588kcal P 16.9g F 14.8g C 94.5g Na 1.7g	5月15日(木) 和風豆腐包み焼きバーグ／竹輪天 中華春雨 白菜のナムル 茄子の生姜醤油 チンゲン菜の炒め物  E 583kcal P 16.8g F 11.4g C 100.5g Na 2.6g	5月16日(金) ひれかつ ボンゴレスパゲティ 和風ひじきサラダ ウインナーソーセージ 梅かつおザーサイ E 601kcal P 17.3g F 13.6g C 99.3g Na 2.5g
5月19日(月) ハンバーグ おろしソース 南瓜サラダ バターコーンソテー 生姜天 ピーマン天ぷら E 634kcal P 15.6g F 16.6g C 103g Na 2.9g	5月20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 687kcal P 16.1g F 21g C 105.2g Na 2.7g	5月21日(水) 肉焼売の野菜あん 中華サラダ 切干大根煮 野菜春巻き 若芽のナムル E 648kcal P 12.3g F 12.1g C 119.5g Na 3.5g	5月22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 E 609kcal P 13.6g F 12.5g C 107.3g Na 2.8g	5月23日(金) 白身魚フライ タルタルソース コーンたっぷり揚げ 小松菜のソテー ミニハンバーグ 大豆の煮もの E 769kcal P 22g F 21.6g C 119.1g Na 3.5g
5月26日(月) ごっついメンチカツ 塩昆布とツナのパスタ 青梗菜のソテー 平焼き 煮物 E 685kcal P 18.6g F 18.3g C 107.3g Na 2.5g	5月27日(火) さわらのチリソース 焼きビーフン 小松菜の塩胡椒炒め ミニハンバーグ 梅かつおザーサイ E 626kcal P 16.8g F 16.7g C 98.2g Na 2.7g	5月28日(水) 牛肉コロッケ 炊き合わせ 切干大根の胡麻マヨサラダ フラワーオムレツ つきこんの味噌炒め E 735kcal P 16.2g F 18.5g C 124.3g Na 3.2g	5月29日(木) ラビオリ サルサソース シルバーサラダ チンゲン菜ソテー 甘辛肉団子 若芽のナムル E 560kcal P 13.1g F 9.6g C 101.9g Na 2.9g	5月30日(金) かつ煮 山菜スパゲティ 野菜マリネ 花型さつま がんも煮 E 644kcal P 17.9g F 13.1g C 109.7g Na 2.7g

超
おすすめ



5/12(月)
桜肉ステーキ/白身魚の香草フライ
なんと馬肉のサイコロステーキ初登場♪
是非ご賞味ください♡

おすすめ

5/2 (金)

イカ野菜メンチ



イカと野菜が
ぎっしり入って食べ応えあります★

おすすめ

5/9 (金)

チキン南蛮 タルタルソース



柔らかい唐揚げに自家製のオリジナル
タルタルソースが不動の人気メニューです♪

おすすめ

5/15 (木)

和風包み焼きハンバーグ/竹輪煮



炒り豆腐を包み込んで柔らかく仕上げた
和風ハンバーグです！ご賞味ください♪