

			<p>※栄養価はごはんを含んだ数値です。 【ごはん栄養価】</p> <p>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</p>	<p>5月1日(金)</p> <p>野菜イカメンチ キャベツサラダ 大豆の煮物 ミニハンバーグ 蒟蒻のピリ辛炒め</p> <p>E 698kcal P 18.1g F 17.2g C 116.6g Na 3.2g</p>
--	--	--	---	--

<p>5月4日(月)</p> <p>みどりの日</p>	<p>5月5日(火)</p> <p>こどもの日</p>	<p>5月6日(水)</p> <p>振替休日</p>	<p>5月7日(木)</p> <p>酢豚/春巻き ツイストマカロニサラダ 竹輪煮 揚げ餃子 中華うり</p> <p>E 641kcal P 13.5g F 15.7g C 108g Na 2.8g</p>	<p>5月8日(金)</p> <p>チキン南蛮 タルタルソース 五目ひじき煮 小松菜の塩胡椒炒め オムレツ かぼちゃ煮</p> <p>E 669kcal P 17.3g F 18g C 106.1g Na 3.3g</p>
-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	--	---

<p>5月11日(月)</p> <p>大葉チーズチキンカツ/フィッシュカツ</p> <p>田舎煮 若芽の酢の物 ウインナー 人参のナムル</p> <p>超おすすめ</p> <p>E 680kcal P 19.4g F 14.4g C 115.2g Na 2.9g</p>	<p>5月12日(火)</p> <p>絹厚揚げの麻婆ソース/ミニハッシュドポテト</p> <p>山菜パスタ 大豆とツナのカレー炒め カニ入り焼売 白菜のごま油炒め</p> <p>E 579kcal P 14.1g F 12.7g C 99.4g Na 2.5g</p>	<p>5月13日(水)</p> <p>ほっけの塩焼き かき揚げ 青菜のソテー 平焼き 煮物</p> <p>E 604kcal P 16.4g F 15.4g C 95.6g Na 2.9g</p>	<p>5月14日(木)</p> <p>ひれかつ ナポリタン 和風ひじきサラダ 甘辛肉団子 ザーサイ</p> <p>E 638kcal P 18.4g F 13.8g C 107.2g Na 3.1g</p>	<p>5月15日(金)</p> <p>ささみ天ぷら 南蛮あん チャプチェ 若芽のナムル 焼売 ポテトサラダ</p> <p>おすすめ</p> <p>E 625kcal P 18.7g F 14.7g C 102.4g Na 2.7g</p>
--	--	--	---	--

<p>5月18日(月)</p> <p>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 ミニハッシュドポテト</p> <p>E 650kcal P 15.6g F 18.2g C 103.6g Na 2.9g</p>	<p>5月19日(火)</p> <p>大判厚切りハムカツ 生七味ビーフン 青菜の炒め物 オムレツ 中華うり</p> <p>E 609kcal P 14.4g F 13.3g C 104.8g Na 2.7g</p>	<p>5月20日(水)</p> <p>いか天 チリソース キャベツとハムのパスタ 蒟蒻きんぴら 水餃子 ひじき煮</p> <p>E 610kcal P 13.7g F 12.5g C 107.8g Na 3.2g</p>	<p>5月21日(木)</p> <p>丸太コロッケ 中華サラダ 切干大根煮 ウインナーソーセージ 若芽のナムル</p> <p>おすすめ</p> <p>E 658kcal P 11.2g F 16.3g C 114.2g Na 3.4g</p>	<p>5月22日(金)</p> <p>肉団子の甘酢あん/春巻き ペペロンチーノ 大根と椎茸の煮物 揚げ餃子 メンマ</p> <p>E 620kcal P 15g F 11.3g C 111g Na 3.5g</p>
--	---	--	--	---

<p>5月25日(月)</p> <p>メンチカツ 塩昆布とツナのパスタ 青梗菜のソテー 栗とさつまいものおつまみ揚げ 大豆もやし</p> <p>E 670kcal P 15.9g F 16.8g C 109.4g Na 2.3g</p>	<p>5月26日(火)</p> <p>生姜香る鶏竜田揚げ チャプチェ 小松菜の塩胡椒炒め 平焼き ザーサイ</p> <p>おすすめ</p> <p>E 582kcal P 14.6g F 12.7g C 97.9g Na 2g</p>	<p>5月27日(水)</p> <p>アジフライ 切干大根の胡麻マヨサラダ 竹輪煮 ミートボール つきこんの味噌炒め</p> <p>E 725kcal P 19.4g F 18.2g C 118g Na 3.4g</p>	<p>5月28日(木)</p> <p>ラビオリ サルサソース ビーフン チンゲン菜ソテー ミニハンバーグ 大豆の煮物</p> <p>E 605kcal P 14.9g F 12.6g C 105.2g Na 2.7g</p>	<p>5月29日(金)</p> <p>かつ煮 高菜スパゲティ 野菜マリネ 花型さつま 若芽のナムル</p> <p>E 612kcal P 16.8g F 12.1g C 106.3g Na 2.5g</p>
--	---	--	--	---

5/11(月)

超おすすめ

大葉チーズチキンカツ/フィッシュカツ
大葉とチーズと鶏肉を巻き巻き〜♡
フィッシュカツも合わせて新登場♪♪

<p>おすすめ</p> <p>5/15 (金)</p> <p>ささみ天ぷら 南蛮あん</p>  <p>柔らかいささみを天ぷらにして自家製の南蛮あんをかけました★</p>	<p>おすすめ</p> <p>5/21 (木)</p> <p>丸太コロッケ</p>  <p>可愛らしい丸太の形をした甘辛味のコロッケはご飯が進みます♡</p>	<p>おすすめ</p> <p>5/26 (火)</p> <p>生姜香る鶏竜田揚げ</p>  <p>生姜を感じる味付けでジューシーな竜田揚げに仕上げられています♪♪</p>
--	--	---