



5月24日～6月5日

5月 24日 月曜	<b>ミルフィーユハムカツ</b> シューマイ トマトビーンズ キャベツごまドレあえ ちくわ煮 エネルギー 596 Kcal タンパク質 19.3 g 脂質 35.0 g	5月 31日 月曜	<b>ゴマ香る中華風オムレツ</b> 白身フライ 鶏肉と大根のピリ辛煮 青梗菜めた 小芋含め煮 エネルギー 421 Kcal タンパク質 16.3 g 脂質 23.7 g
5月 25日 火曜	<b>アジフライ</b> 紅生姜フラワーオムレツ チラシ蓮根味噌炒め 菜の花土佐あえ ガンモ煮 エネルギー 286 Kcal タンパク質 14.3 g 脂質 11.8 g	6月 1日 火曜	<b>煮込みハンバーグ (テミソース)</b> 海老かつ スパゲッティサラダ ブロッコリー辛し和え エネルギー 433 Kcal タンパク質 20.0 g 脂質 21.1 g
5月 26日 水曜	<b>筍と菜の花の豆腐ステーキ</b> かぼちゃコロッケ ひじき炒め煮 法蓮草浸し 鶏肉団子煮 エネルギー 354 Kcal タンパク質 13.3 g 脂質 16.9 g	6月 2日 水曜	<b>サバ塩焼き</b> 野菜コロッケ ひじき炒め煮 なます 一口ガンモ煮 エネルギー 366 Kcal タンパク質 18.4 g 脂質 21.3 g
5月 27日 木曜	<b>サバ塩焼き</b> 野菜コロッケ 千切り大根煮つけ レーズンサラダ こんにゃく煮 エネルギー 356 Kcal タンパク質 14.4 g 脂質 16.6 g	6月 3日 木曜	<b>ふんわり野菜豆腐よせ (あんかけ)</b> バターコーンコロッケ 玉子とじ 菜の花のりあえ こんにゃく煮 エネルギー 292 Kcal タンパク質 11.0 g 脂質 11.7 g
5月 28日 金曜	<b>ローズとんかつ</b> マカロニナポリタン 大豆煮 小松菜ワサビ醤油あえ 高野煮 エネルギー 378 Kcal タンパク質 14.2 g 脂質 16.3 g	6月 4日 金曜	<b>イカフライ</b> フラワー玉子オムレツ 千切り大根煮つけ わかめ酢 高野含め煮 エネルギー 372 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 19.0 g
5月 29日 土曜	<b>鶏からあげ酢豚風</b> 金平ごぼう ブロッコリーピーナッツあえ 花さつま煮 エネルギー 298 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 14.3 g	6月 5日 土曜	<b>鯖塩焼き</b> 野菜かきあげ あげシューマイ 鶏の親子煮 青梗菜浸し エネルギー 361 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 20.1 g

## &lt;食中毒を防ぐ 3原則&gt;

食中毒の原因になる細菌を 1. つけない 手洗いはしっかり  
まな板・包丁は除菌・消毒 タオル・ふきんは乾燥させ、清潔に キッチンまわりは清掃を  
2. 増やさない 生ものの作り置きは厳禁 必要な分だけ購入し、すぐに冷蔵 冷蔵・冷凍庫内の  
温度に注意 冷蔵室は10℃以下 冷凍室は-15℃以下に 冷蔵庫内の詰めすぎに注意 (容量の七割程度が  
目安) 3. やっつける 食品はしっかり加熱 生ごみなどは長時間台所におかない 調理器具は  
使うたびに除菌・消毒 食中毒予防の基本は手洗いです 手洗いで細菌やウイルスを洗い流しましょう  
咳やくしゃみをする時、手でおさえたと こんな時には必ず手を洗いましょう



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。