

5月

メニュー

5月6日~5月18日

Tel:0743-64-3001



5月 6日 月曜	こどもの日 (振替休日)  エネルギー 384 Kcal タンパク質 9.4 g 脂質 16.6 g	5月 13日 月曜	牛すじ入りコロッケ 筑前煮風 春雨中華 絹あつあげ煮つけ エネルギー 384 Kcal タンパク質 9.4 g 脂質 16.6 g
5月 7日 火曜	ロースとんかつ 蓮根とひじきの炒り煮 マカロニサラダ ねり梅 エネルギー 317 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 11.6 g	5月 14日 火曜	ハム玉ペッパーフライ 揚げたこ焼き 鶏じゃが わかめ酢 なめ茸パック エネルギー 345 Kcal タンパク質 9.4 g 脂質 16.8 g
5月 8日 水曜	ポークメンチカツ 大豆煮 小松菜煮(カップ) ちくわ煮 エネルギー 423 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 21.4 g	5月 15日 水曜	あげだし豆腐のきのこあんかけ 茄子の天ぷら 切干大根煮もの オクラとモヤシのあえもの チーズ入りカレーボール エネルギー 291 Kcal タンパク質 9.7 g 脂質 16.0 g
5月 9日 木曜	デミソースハンバーグ 高野のあられ煮 コーンコロッケ 白菜のフレンチサラダ エネルギー 375 Kcal タンパク質 16.9 g 脂質 20.9 g	5月 16日 木曜	チーズソースのかぼちゃ包みフライ スパナポリタン ごぼうとさつま揚げの炒り煮 小松菜土佐あえ 高野含め煮 エネルギー 343 Kcal タンパク質 12.0 g 脂質 14.9 g
5月 10日 金曜	野菜肉巻きフライ ペンネサラダ 大根とさつま揚げの炒め煮 小松菜辛子あえ 三種の根菜天 エネルギー 289 Kcal タンパク質 12.5 g 脂質 13.3 g	5月 17日 金曜	ヒシカツ オムレツマトソースかけ 大豆の旨煮 マカロニサラダ ちくわ煮つけ エネルギー 527 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 28.8 g
5月 11日 土曜	アジフライ オムレツ(ケチャップ) 根菜の甘辛煮 わかめ酢 こんにやくピリ辛煮 エネルギー 259 Kcal タンパク質 12.8 g 脂質 8.9 g	5月 18日 土曜	鶏からあげ酢豚風 金平蓮根 ブロッコリーごまあえ ミニ海苔 エネルギー 314 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 13.0 g

<暮らしの一コマ> 豆野菜は使いきるか冷凍保存 絹さや、スナックえんどう、グリーンピース、空豆などの豆野菜がおいしい季節。ただし、これらの豆野菜は鮮度が命。購入した分はすぐに使いきりましょう。使いきれずに保存する場合は、固めにゆでて冷凍保存すると、豆の甘みや風味が残ります。旬の食材 グリンピース - えんどう豆の未熟な実。爽やかな香りとおほのかな甘み特徴。旬のさや入りものは風味豊かで、冷凍や缶詰とは比べものにならない。ビタミンCと食物繊維が豊富。日向夏 - りんごをむくように薄く皮をおき、白い皮ごと食べる。しっとりふわふわな白い皮と甘酸っぱい果肉が合い美味。ビタミンCと食物繊維が豊富。ニューサマーオレンジともいう。



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。