

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 317 Kcal タンパク質 12.2g 脂質 11.6g	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 9.4g 脂質 16.6g
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 12.2g 脂質 11.6g	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 9.4g 脂質 16.8g
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 17.3g 脂質 21.4g	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 9.7g 脂質 16.0g
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 16.9g 脂質 20.9g	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 12.0g 脂質 14.9g
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 12.5g 脂質 13.3g	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 23.8g 脂質 28.8g
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 12.8g 脂質 8.9g	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 17.3g 脂質 13.0g

<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 グリーンピース - えんどう豆の未熟な実。爽やかな香りとおほのかな甘みの特徴。旬のさや入りのものは風味豊かで、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。