



5月

メニュー



5月20日～6月1日

Tel:0743-64-3001

5月 20日 月曜	卵の花フライ 焼きそば 根菜の甘辛煮 蓮根と昆布の酢の物 あげシューマイ エネルギー 378 Kcal タンパク質 10.6 g 脂質 17.2 g	5月 27日 月曜	春のキャベツメンチカツ 厚焼き玉子 若じゃが煮 マカロニサラダ ミニ海苔 エネルギー 340 Kcal タンパク質 11.3 g 脂質 16.5 g
5月 21日 火曜	ハムクランチかつ 肉団子と野菜の煮もの 大根の田舎煮 小松菜ツナあえ 高野煮 エネルギー 400 Kcal タンパク質 17.1 g 脂質 24.8 g	5月 28日 火曜	鯖カツ 山菜スパ 千切り大根煮つけ 小松菜とアミ海老のあえもの エネルギー 398 Kcal タンパク質 16.8 g 脂質 26.9 g
5月 22日 水曜	照焼きハンバーグ 八宝菜 ペンネサラダ コーンたっぷりフライ ブロッコリーゴマあえ エネルギー 413 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 21.7 g	5月 29日 水曜	熟成チェダチーズ入りメンチカツ あげ餃子 ごぼうとミンチのピリ辛炒め 春雨の酢の物 オクラごまあえ エネルギー 387 Kcal タンパク質 14.1 g 脂質 22.2 g
5月 23日 木曜	かに玉あんかけ イカフライ 大豆のケチャップ煮 なます ちくわ煮つけ エネルギー 320 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 13.2 g	5月 30日 木曜	ポテトベーコンカツ オムレツデミソース 細切り昆布炒め煮 もやしと法蓮草ナムル 肉団子煮 エネルギー 354 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 20.9 g
5月 24日 金曜	白身フライ (タルタル) ひじき炒り煮 小松菜浸し 野菜天煮つけ エネルギー 294 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 16.1 g	5月 31日 金曜	ハムポテトサラダフライ 鶏とペンネのケチャップ炒め 大根とさつまいもの炒め 青梗菜とあげのお浸し あげ焼売 エネルギー 365 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 19.7 g
5月 25日 土曜	オムレツマトソース 野菜コロケ 根菜甘辛煮 菜の花あえもの こんにやくピリ辛煮 エネルギー 235 Kcal タンパク質 10.1 g 脂質 7.2 g	6月 1日 土曜	とんかつ味噌カツソース ブロッコリーピーナッツあえ 高野と山菜煮 わかめとカニカマあえもの 煮豆 エネルギー 330 Kcal タンパク質 17.4 g 脂質 14.3 g

<再確認！食中毒予防> 気温が上昇し、衛生面が特に気になる季節になってきました。ふだんのくらしの中で思い込みはないですか？ NG！生肉を洗うのはNG！—こうすれば大丈夫 お肉やお魚から出る水分（ドリップ）に菌が潜み、それが周りに飛び散ることで、他の食材や台所に菌を増やしてしまうかも。肉は水洗いしないようにしましょう NG！カレーをお鍋のまま放置するのはNG！—こうすれば大丈夫 菌の多くは高温多湿な環境で活発になり、増えてしまいます。なるべく早く冷やして保存するために、大量の煮込み料理は小分けにして冷蔵庫へ。室温での放置はNGです。NG！”アルコールをかけるだけ”はNG！—こうすれば大丈夫 まずはしっかり洗いましょう。洗い残したところにアルコールをかけても菌は死滅しません。調理器具に熱湯を掛けることで菌をやっつけることができます。



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。