

5月メニュー表



身体が目覚める春野菜

暖かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)					
チキン南蛮 スパゲッティペペロンチーノ 茎わかめ 竹の子味噌煮 大根サラダ ★いかリングフライ エネルギー:382kcal タンパク:13.8g 脂質:27.7g 炭水化:19.7g 塩分:3.3g		さば竜田揚げ もやし中華和え 牛肉のトマト煮込み 白いんげん豆 カニ風味蒲鉾 ★チキンステーキ エネルギー:377kcal タンパク:23.5g 脂質:18.0g 炭水化:28.7g 塩分:2.2g							
5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)	
振替休日		フレンチオムレツ えびチリ 里芋含め煮 ごま高菜 ほうれん草おひたし 小籠包 ★ひとくち磯辺白身フライ エネルギー:300kcal タンパク:16.7g 脂質:13.3g 炭水化:28.8g 塩分:2.6g		チキンカツ 玉子とじ チンジャオロース オクラの生姜和え おとうふがんも ★イカステーキ エネルギー:367kcal タンパク:19.9g 脂質:15.8g 炭水化:36.3g 塩分:2.7g		ミートコロッケ マカロニ和風ソテー 梅ごぼろ 人参と胡瓜のマリネ グルメスティック ★ますの塩焼き エネルギー:338kcal タンパク:16.8g 脂質:14.6g 炭水化:34.6g 塩分:3.1g		ささみ天ぷら さつま芋天ぷら 切干大根の含め煮 蓮根の辛子マヨネーズ和え 厚焼卵 ★カップグラタン エネルギー:422kcal タンパク:13.5g 脂質:23.6g 炭水化:39.0g 塩分:2.5g	
5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)	
豚串かつ サケ風味ふりかけ 厚揚げの生姜煮 フレッシュ味ザーサイ カリフラワー酢の物 フランクフルト ★ソース焼きそば エネルギー:377kcal タンパク:11.4g 脂質:22.6g 炭水化:31.8g 塩分:2.7g		海老カツ ちくわ磯辺揚げ 大根あけぼの煮 菜の花辛子和え 焼き餃子 ★いわしの梅肉煮 エネルギー:335kcal タンパク:18.8g 脂質:20.3g 炭水化:26.0g 塩分:2.6g		メンチカツ クラムチャウダー 春雨中華サラダ おかず生姜 切干大根の金平 ★千草焼き エネルギー:289kcal タンパク:11.4g 脂質:11.1g 炭水化:36.1g 塩分:3.0g		春巻き カットコーン ぜんまい含め煮 マカロニサラダ 大根菜の味噌炒め ★鶏ささみ エネルギー:315kcal タンパク:10.1g 脂質:16.4g 炭水化:31.5g 塩分:1.4g		フラックカレーコロッケ ポークウィンナー 牛すき煮 山菜づくし わけぎの酢味噌和え 野菜肉巻き ★さわら西京焼き エネルギー:350kcal タンパク:17.0g 脂質:15.9g 炭水化:34.0g 塩分:2.2g	
5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)	
目玉焼きフライ チャブチエ ロールキャベツのコンソメ煮 絹さやのピーナッツ和え なめ茸 ★焼きとり エネルギー:271kcal タンパク:12.0g 脂質:13.6g 炭水化:24.7g 塩分:2.1g		揚げ出しとうふ そぼろあんかけ とろろ芋 ふきの洋風煮 ズッキーニのマヨ醤油炒め 菜の花がんも煮 ★ほっけ塩焼き エネルギー:239kcal タンパク:13.3g 脂質:12.9g 炭水化:18.6g 塩分:2.7g		アジフライ ミニ海鮮お好み焼き 酢豚 ポテトサラダ やわらか角揚げ煮 ★タレ付くわい入りつくね エネルギー:439kcal タンパク:18.3g 脂質:21.4g 炭水化:42.7g 塩分:2.7g		ロースとんかつ ハマシソース掛け 蒸し鶏とひじきのサラダ 玉こんにゃく 棒餃子 ★冷やっこ エネルギー:398kcal タンパク:16.3g 脂質:23.4g 炭水化:30.2g 塩分:2.6g		揚げシューマイ 小松菜の含め煮 あみえび昆布 ブロッコリーのドレッシング和え ししゃも焼き ★焼うどん エネルギー:370kcal タンパク:13.9g 脂質:18.8g 炭水化:36.6g 塩分:3.2g	
5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)	
竹の子コロッケ マーボー茄子 ねぎ塩もやし 春雨酢の物 平天煮 ★鮭塩焼き エネルギー:361kcal タンパク:14.6g 脂質:17.5g 炭水化:36.0g 塩分:2.8g		アジ唐揚げ甘酢あんかけ 枝豆がんも花型人参煮 松前風高菜 こんにゃくサラダ きこのソテー ★豚ロース焼肉 エネルギー:289kcal タンパク:16.0g 脂質:16.0g 炭水化:21.2g 塩分:3.2g		海老フライ ホタテフライ カレー肉じゃが たたき牛蒡 もやしナムル 甘酢あん棒肉団子 ★チヂミ エネルギー:337kcal タンパク:10.5g 脂質:13.5g 炭水化:43.9g 塩分:3.1g		若鶏唐揚げ スパゲッティボンゴレ アスパラサラダ うぐいす豆 春菊のお浸し ★黒胡椒香るハムステーキ エネルギー:408kcal タンパク:17.0g 脂質:23.4g 炭水化:32.7g 塩分:2.0g		チーズインハンバーグ ポパイソテー 山くらげの炒め煮 キャベツの胡麻酢和え イカフライ ★焼ビーフン ★ゆで玉子 エネルギー:354kcal タンパク:17.8g 脂質:15.1g 炭水化:36.5g 塩分:2.0g	

*★は、C食を表示しております。
 *多種様々な惣菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。
 *材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。
 *毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。
 *食数の変更、注文は午前9時まで、お願いします。
 *土曜日は、オリジナルメニューとなります。
 会議用弁当・パック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご用命くださいませ。



受付電話番号
 TEL (0763)32-4154

ご飯加割表

	熱量	蛋白	脂質	炭水化物
普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g
大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g
小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g

