

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
5月1日	味噌つくね フキの煮物 三色炒め煮 煮合せ(南瓜・花さつま) 小松菜の辛子和え エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	中華オムレツ 人参煮 豆腐のあんかけ 豚じゃが 春雨とハムのソテー エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	5月1日	白身魚(ホキ)のもろみ焼き 大根葉とじゃこの炒り煮 白菜のおかか和え 南瓜のそぼろ煮 昆布豆 エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	5月1日	豆腐ハンバーグ ベジタブルサラダ ほうれん草と油揚げの煮物 カレー風味ソテー じゃが芋のスライス蒸し エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	
5月6日	タチウオのバジル焼き インゲン 切干大根煮 里芋のそぼろ煮 ごま白和え エネルギー 539kcal 塩分 1.4g	5月6日	ハヤシライス ほうれん草の菜種和え りんごのシロップ漬け エネルギー 497kcal 塩分 2.0g	5月6日	豚肉としめじの味噌生姜炒め わかめの青ジソサラダ サケじゃが 春菊のナムル エネルギー 432kcal 塩分 2.9g	5月6日	ホッケの幽庵焼き 味もやし 彩りしんじょ(玉子) 鶏肉と野菜のトマトソース煮 麩とえのきのさっと煮 エネルギー 472kcal 塩分 1.8g
5月7日	牛とじ煮 しる菜の和え物 じゃが芋のコンソメ煮 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 476kcal 塩分 1.4g	5月7日	サケのチャンチャン焼き チンゲン菜のお浸し カレービーフン炒め れんこんきんぴら エネルギー 456kcal 塩分 1.6g	5月7日	ハッシュドビーフ風フライ きのこソテー 小松菜の炒り菜 がんもの含め煮 さつま芋のバター炒め エネルギー 545kcal 塩分 1.9g	5月7日	鶏肉のスライス炒め 主佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め ほうれん草のしそひじき和え エネルギー 414kcal 塩分 1.3g
5月8日	白身魚フライ 小松菜の柚子和え 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りしんじょの炊き合せ(桜エビ)(4月~6月) わかめとしらすの酢の物 エネルギー 552kcal 塩分 2.0g	5月8日	鶏肉のすき煮 京合せ 野菜ソテー 白菜のレモン酢和え エネルギー 423kcal 塩分 1.4g	5月8日	牛肉と根菜の煮物 ひじきとこんにゃくの炒め煮 里芋の中華煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 エネルギー 440kcal 塩分 1.8g	5月8日	ロールキャベツ(コンソメ風味) 青菜のピーナッツ和え 茄子のそぼろ煮 マカロニサラダ エネルギー 492kcal 塩分 1.5g
5月9日	韓国風焼肉炒め 三杯酢和え 大豆のコンソメ煮 菜の花のごま和え エネルギー 460kcal 塩分 2.1g	5月9日	まぐろハンバーグ 花人参 ツナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 チンゲン菜の炒り菜 エネルギー 456kcal 塩分 1.9g	5月9日	サワラの磯辺焼き 大根煮 シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 昆布と豚肉の煮物 れんこんのカレー炒め エネルギー 486kcal 塩分 2.2g	5月9日	チキンステーキ(レモン風味) そら豆ソテー ほうれん草の辛子和え いわしつみれの炊き合せ 南瓜サラダ エネルギー 501kcal 塩分 1.8g
5月10日	アジの生姜煮 コールスローサラダ 茄子の味噌炒め 豚肉と筍の炒め煮 ほうれん草のナムル エネルギー 482kcal 塩分 1.6g	5月10日	豚ちり鍋風(ポン酢別添え) 小松菜の磯和え 里芋ときこのバターコンソメ炒め フルーツみつ豆(寒天入り) エネルギー 410kcal 塩分 1.5g	5月10日	中華丼 ニラ饅頭 コーン春雨サラダ エネルギー 463kcal 塩分 1.4g	5月10日	カレイのみぞれ煮 味きゅうり だし巻き玉子 豆腐五目揚げ インゲンのごま和え エネルギー 461kcal 塩分 2.5g
5月11日	鶏肉とキャベツの味噌炒め ニラ玉あんかけ さつま芋とレーズンの煮物 オクラのごま和え エネルギー 466kcal 塩分 1.6g	5月11日	海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 大根炊き チンゲン菜ときこのソテー エネルギー 376kcal 塩分 1.2g	5月11日	白身魚(シルバー)のマリネ キャベツの塩炒め 牛肉と大根の甘辛煮 きくらげの酢の物 エネルギー 478kcal 塩分 1.2g	5月11日	豚肉のにんにく醤油焼き 菜の花のお浸し れんこん肉詰フライ バターコーン エネルギー 457kcal 塩分 1.8g
5月12日	豚肉のマヨネーズ風炒め サケの塩焼き 小松菜のおかか和え フキと油揚げの炒り煮 親子煮 炒り豆腐 エネルギー 456kcal 塩分 1.7g	5月12日	サバの味噌煮 ほうれん草の柚子醤油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め エネルギー 534kcal 塩分 1.8g	5月12日	ミートオムレツ 塩枝豆 ごぼうとれんこんの甘酢和え 大根のうま煮 キャベツのゆかり和え エネルギー 396kcal 塩分 1.5g	5月12日	アジのから揚げ甘酢あんかけ バジルポテト スパゲティサラダ 田舎茄子 マーボー豆腐 筍の土佐煮 エネルギー 566kcal 塩分 1.8g
5月13日	アジの味噌煮 ほうれん草の柚子醤油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め エネルギー 534kcal 塩分 1.8g	5月13日	アジの味噌煮 ほうれん草の柚子醤油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め エネルギー 534kcal 塩分 1.8g	5月13日	アジの味噌煮 ほうれん草の柚子醤油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め エネルギー 534kcal 塩分 1.8g	5月13日	アジの味噌煮 ほうれん草の柚子醤油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め エネルギー 534kcal 塩分 1.8g



★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日五時までにお願いします。