	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
5月1日(日)	味噌カツ(味噌別添え) 春菊のおろし和え キャベツの塩炒め さつま芋の煮しめ ごぼうとベーコンのソテー エネルギー 490kcal 塩分 2.2g	白身魚(シルバー)のマリネ 白菜の生姜和え 豚肉入り五目きんぴら 南瓜煮 エネルギー 474kcal 塩分 1.3g	5月2日(日)	豚肉としめじの味噌生姜炒め カニ風味酢の物 じゃが芋としいたけの煮物 菜の花のごま和え エネルギー 436kcal 塩分 2.2g	ブリの照焼き 枝豆のおかか和え 季節の焼売(筍)【3月～6月】 豚大根 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 527kcal 塩分 1.7g	5月3日(日)	すき焼き風メンチ ほうれん草の辛子和え 大豆のトマト煮 厚揚げの五目炒め さつま芋のバター炒め エネルギー 527kcal 塩分 1.3g	家常豆腐(ジャージャン豆腐) キャベツのごま酢和え ふんわり玉子のエビあんかけ 菜の花の和え物 エネルギー 426kcal 塩分 1.4g
5月16日(月)	牛ひき肉と野菜のカレー シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 福神漬け エネルギー 452kcal 塩分 1.7g	酢豚 茄子とピーマンの味噌炒め 北海煮 炒り豆腐 エネルギー 469kcal 塩分 1.5g	5月3日(月)	タチウオの磯辺焼き 塩枝豆 ごぼうとれんこんの甘酢和え さつま芋の肉じゃが風 チンゲン菜のソテー エネルギー 509kcal 塩分 1.7g	チキンと南瓜のシチュー ひじきサラダ 姫高野の炊き合せ さくら漬け エネルギー 459kcal 塩分 2.0g	5月4日(月)	鶏団子の豆乳煮 白菜の柚子香和え じゃが芋の旨煮 大根葉とじゃこの炒り煮 エネルギー 401kcal 塩分 1.7g	サワラのバター醤油焼き 南瓜サイコロソテー チンゲン菜とカニカマの和え物 炒り鶏 マカロニサラダ エネルギー 502kcal 塩分 1.6g
5月17日(火)	サバの野菜入り甘酢煮 大根サラダ(ドレッシング別添え) 豆腐しんじょの炊き合せ こんにゃくの辛味炒め エネルギー 486kcal 塩分 1.4g	ジューシーハンバーグ インゲンソテー ニラ玉あんかけ 大根のうま煮 キャベツのゆかり和え エネルギー 449kcal 塩分 2.2g	5月4日(火)	肉団子のきのこあんかけ ほうれん草とハムのマリーネ(ドレッシング別添え) 大豆のコンソメ煮 つぼ漬け エネルギー 479kcal 塩分 2.6g	サワラの西京焼き しろ菜のごま和え 野菜の三杯酢 マーボー茄子 ほうれん草のバターソテー エネルギー 457kcal 塩分 1.0g	5月5日(火)	アジの塩焼き 白菜の生姜和え 大豆大根 野菜のバジル炒め 梅春雨 エネルギー 429kcal 塩分 1.7g	青椒肉絲 切干とベーコンの煮物 煮合せ(里芋・がんも) 小松菜の煮浸し エネルギー 480kcal 塩分 3.1g
5月18日(水)	豚肉のオイスター炒め ごまドレサラダ(ドレッシング別添え) 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) じゃこピーマン エネルギー 436kcal 塩分 1.2g	アジのごま風味噌焼き ビースソテー プレーンオムレツ ビーフン炒め 筍の土佐煮 エネルギー 462kcal 塩分 2.0g	5月5日(水)	トマトオムレツ しろ菜のおかか和え ジャーマンポテト 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 475kcal 塩分 1.2g	韓国風焼肉炒め バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え) 南瓜とじゃこの煮物 柚子白和え エネルギー 458kcal 塩分 1.8g			
5月19日(木)	白身魚(ホキ)の幽庵焼き 人参煮 じゃが芋マーボー炒め きのこのすき焼き煮 菜の花のお浸し エネルギー 421kcal 塩分 2.0g	ロールキャベツ(コンソメ風味) からし菜のごま炒め 南瓜とベーコンの煮物 チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 439kcal 塩分 1.6g	5月6日(木)	煮込みハンバーグ キャベツのピリ辛漬け 茄子と厚揚げの照り炒め わかめと蒲鉾の酢の物 エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	アジのから揚げ甘酢あんかけ 中華わかめ和え 田舎煮 冬瓜のエビあんかけ エネルギー 461kcal 塩分 2.2g			
5月20日(金)	牛肉の味噌生姜煮 ツナマカロニサラダ 野菜の山椒風味炒め 里芋の煮物 エネルギー 544kcal 塩分 1.5g	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ キャベツのレモン酢和え 親子煮 ひじきと大豆の煮物 エネルギー 481kcal 塩分 1.8g	5月7日(金)	サケの南蛮漬け 鶏大豆 じゃが芋の鳴門煮 きくらげの酢の物 エネルギー 488kcal 塩分 1.7g	牛しぐれ煮 筍きんぴら マーボー豆腐 青菜のお浸し エネルギー 457kcal 塩分 1.5g			
5月21日(土)	エビ焼売 ほうれん草のお浸し ミニ豆腐バーグ きのことさつま芋煮 オクラのごま和え エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	チキンカツ ごぼうサラダ チンゲン菜のしらす和え 野菜のクリーム煮 ピーマンと筍の炒め物 エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	5月8日(土)	親子丼 中華風春雨サラダ 小松菜のお浸し エネルギー 464kcal 塩分 1.5g	サバの照焼き 白菜の生姜和え コーンとツナのサラダ 野菜のカレー炒め 小松菜ともやしのナムル エネルギー 495kcal 塩分 1.3g			

なぞなぞ問題

？には何が入るでしょうか。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 ＝ 4

1 3 5 7 9 ＝ 1

9 8 7 6 5 0 ＝ 5

7 7 7 ＝ 0

4 2 2 9 7 3 2 ＝ ？

ヒント　イコールの数は何を表しているでしょう？

★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。

なぞなぞ問題　答え
？には何が入るでしょう。
1 2 3 4 5 6 7 8 9 ＝ 4
1 3 5 7 9 ＝ 1
9 8 7 6 5 0 ＝ 5
7 7 7 ＝ 0
4 2 2 9 7 3 2 ＝ 1