



月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>5月1日</p> <p>甘辛唐揚げ ピリ辛そばろスパゲティ 大根のしらす煮 菜の花ソテー のり佃煮 ウィンナー</p> <p>エネルギー 840kcal たんぱく質 25.2g 脂質 22.0g 炭水化物 129.9g 塩分 4.7g</p>	<p>5月2日</p> <p>秋鮭明太もろみ焼き 竹の子のそばろ炒め チンゲン菜のナムル メンチカツ 炒り卵 たこハ</p> <p>エネルギー 713kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.2g 炭水化物 122.5g 塩分 3.5g</p>	<p>5月3日</p>	<p>5月4日</p> <p>みどりの日</p>	<p>5月5日</p> <p>こどもの日</p>
<p>5月8日</p> <p>ごつ挽きメンチカツ 春雨サラダ 棒天 若芽のナムル 高菜炒め さつま芋のレモンあん</p> <p>エネルギー 789kcal たんぱく質 18.3g 脂質 20.6g 炭水化物 128.6g 塩分 3.6g</p>	<p>5月9日</p> <p>牛焼肉 おろしソース じゃが芋のそばろあん ボンゴレスパゲティ 菜の花の煮浸し えび入り団子 ミニたい焼き</p> <p>エネルギー 828kcal たんぱく質 22.6g 脂質 23.7g 炭水化物 128.2g 塩分 2.8g</p>	<p>5月10日</p> <p>チキン棒天 大根と竹輪のごま酢和え ニシンの照り焼き 生姜入りがんも こんにやくステーキ ジャンボシューマイ</p> <p>エネルギー 853kcal たんぱく質 25.4g 脂質 24.8g 炭水化物 126.9g 塩分 4.2g</p>	<p>5月11日</p> <p>マスの塩焼き 田舎煮 イカ天 若芽の酢の物 揚げボール ナムル餃子</p> <p>エネルギー 634kcal たんぱく質 24.6g 脂質 9.8g 炭水化物 109.0g 塩分 3.7g</p>	<p>5月12日</p> <p>根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん 麻婆豆腐 春巻き 煮物 大根昆布 ポテトサラダ</p> <p>エネルギー 676kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.0g 炭水化物 117.1g 塩分 4.2g</p>
<p>5月15日</p> <p>梅と赤しその豆腐揚げ あさりとお根の時雨煮 カニコロッケ ハムマリネ のり佃煮 海苔渦巻き天</p> <p>エネルギー 744kcal たんぱく質 17.8g 脂質 19.2g 炭水化物 118.1g 塩分 4.0g</p>	<p>5月16日</p> <p>ミックスフライ 青唐スパゲティ 小判ひろうず 小松菜の胡麻和え 昆布豆 ごぼうのすり身揚げ</p> <p>エネルギー 809kcal たんぱく質 20.5g 脂質 20.6g 炭水化物 132.2g 塩分 3.1g</p>	<p>5月17日</p> <p>鶏の照り焼き 焼きそば 棒天 青菜のナムル 高菜炒め わさび漬</p> <p>エネルギー 717kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.4g 炭水化物 119.5g 塩分 4.5g</p>	<p>5月18日</p> <p>アジフライ マカロニサラダ 彩り角揚げ煮 インゲンソテー 味の花 ミートボール</p> <p>エネルギー 813kcal たんぱく質 22.4g 脂質 21.7g 炭水化物 126.3g 塩分 3.1g</p>	<p>5月19日</p> <p>ハンバーグトマトソース ペペロンチーノ オムレツ 菜の花のピーナッツ和え はんぺん煮 姫筍もみじおろし</p> <p>エネルギー 710kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.0g 炭水化物 119.0g 塩分 3.4g</p>
<p>5月22日</p> <p>菜の花のカルボナーラロールフライ 切干大根 キャベツサラダ サワラの照り焼き しばきくらげ 香の物</p> <p>エネルギー 795kcal たんぱく質 19.5g 脂質 25.4g 炭水化物 121.0g 塩分 3.1g</p>	<p>5月23日</p> <p>豚肉の生姜焼き 中華あんかけ 高菜スパゲティ 金平ごぼう 大学芋 金山寺味噌</p> <p>エネルギー 752kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.3g 炭水化物 125.4g 塩分 3.9g</p>	<p>5月24日</p> <p>バーグピカタ&amp;ボロニアソーセージ 大根のそばろあん ジャーマンポテト オクラの汐昆布和え 茄子の辛子味噌 まぐろの角煮</p> <p>エネルギー 648kcal たんぱく質 18.4g 脂質 11.9g 炭水化物 113.3g 塩分 3.9g</p>	<p>5月25日</p> <p>白身魚のチリソース 合鴨サラダ にぎり揚げ チンゲン菜とザーサイのナムル こんにやくのステーキ 蓮根金平</p> <p>エネルギー 693kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10.8g 炭水化物 129.2g 塩分 4.3g</p>	<p>5月26日</p> <p>チキンfile竜田揚げ 和風カレー 田舎煮 竹輪サラダ シューマイ 花型さつま揚げ</p> <p>エネルギー 837kcal たんぱく質 24.0g 脂質 25.9g 炭水化物 123.7g 塩分 5.3g</p>
<p>5月29日</p> <p>鯖の照焼き 京風がんも煮 棒餃子 若芽の酢の物 真砂炒め 竹輪の二色揚げ</p> <p>エネルギー 806kcal たんぱく質 25.7g 脂質 26.5g 炭水化物 110.9g 塩分 3.3g</p>	<p>5月30日</p> <p>とんかつ 和風のりパスタ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の胡麻和え ごま昆布 ゼリー</p> <p>エネルギー 742kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.7g 炭水化物 126.4g 塩分 3.2g</p>	<p>5月31日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き 大根のカニカマあん 水餃子 大豆煮 白揚げ三角 しゃき筍ねぎ塩ペッパー</p> <p>エネルギー 755kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.8g 炭水化物 120.2g 塩分 3.7g</p>	<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>エネルギー量 386kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.7g 炭水化物 85.3g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>	

**超  
おすすめ**



5/8 (月)  
**肉汁あふれる新食感のメンチカツ**

**ごつ挽きメンチカツ**

5/9 (火)  
**おすすめ** 牛焼肉おろしソース



**特製さっぱりおろしソース**

5/15 (月)  
**おすすめ** 梅と赤しその豆腐揚げ



**春色のふっくら豆腐ステーキ**

5/26 (金)  
**おすすめ** チキンfile竜田揚げ



**カリッカリジューシー**