

		5月1日(水) 豚肉と茄子の味噌炒め/春巻き 焼きビーフン 柚子香るコールスロー 揚げ焼売 三色豆 竹輪煮 E 709kcal P 15.2g F 16.8g C 121g Na 2.8g	5月2日(木) 鶏唐揚げ/オムレツ 田舎煮 青菜の炒め物 タコさんウィンナー 若芽の酢の物 ポテトサラダ E 704kcal P 21.7g F 20.2g C 106.3g Na 3.3g	5月3日(金) 
5月6日(月) 	5月7日(火) えびカツ ペペロンチーノ 大豆煮 ウィンナー 釜炊き生姜 白菜の塩昆布和え E 710kcal P 22.2g F 15.2g C 117.4g Na 3.3g	5月8日(水) 酢豚/カレーロール チャプチェ 若芽のナムル 焼売 きくらげの佃煮 さつま芋サラダ E 716kcal P 15.9g F 17.6g C 121.2g Na 3.7g	5月9日(木) アジフライ マカロニサラダ 昆布の炒め煮 甘辛肉団子 竹輪煮 中華うり E 732kcal P 18.2g F 18.9g C 118.7g Na 3.6g	5月10日(金) チキン南蛮 高菜スパゲティ 小松菜の塩胡椒炒め オムレツ かぼちゃ煮 おかずぜんまい E 678kcal P 19.7g F 13.8g C 113.9g Na 4g
5月13日(月) かつ煮 山菜スパゲティ 若芽の酢の物 花型さつま 炊き合わせ 金時豆 E 693kcal P 20.4g F 12g C 121.6g Na 3.4g	5月14日(火) 絹厚揚げの麻婆ソース/春巻き 焼きビーフン 人参のしりしり コーン焼売 白菜のごま油炒め わさび菜きのこ E 569kcal P 11.2g F 10.2g C 103.6g Na 2.8g	5月15日(水) ホッケの塩焼き/野菜コロッケ ひじきの五目煮 青菜のソテー オムレツ 木耳きんぴら 角揚げ煮 E 623kcal P 17.3g F 11.3g C 110g Na 4.6g	5月16日(木) 天津三種盛り 中華春雨 白菜のナムル 青梗菜と搾菜の炒め物 茄子の生姜醤油 ビビンバ山菜 E 650kcal P 11.5g F 17g C 108.8g Na 2.9g	5月17日(金) ロースとんかつ ボンゴレスパゲティ 大豆のトマト煮 甘辛バーグ 梅かつおザーサイ わさび漬 E 679kcal P 20.3g F 14.8g C 112.2g Na 2.5g
5月20日(月) ハンバーグ おろしソース かき揚げ 合鴨のマリネ 生姜天 味の花 ゼリー E 755kcal P 20.1g F 22.3g C 113.4g Na 3.3g	5月21日(火) 大判厚切りハムカツ ツイストマカロニサラダ 青菜の炒め物 オムレツ 中華うり 大学芋 E 734kcal P 16.6g F 19.6g C 119.6g Na 2.9g	5月22日(水) 肉焼売の野菜あん 中華春雨 切干大根煮 野菜春巻き 若芽のナムル うぐいす豆 E 687kcal P 16.5g F 11.5g C 125.6g Na 3.7g	5月23日(木) いか天 油淋ソース キャベツとハムのパスタ ピリ辛ツキコン 水餃子 ひじき煮 ポテトサラダ E 698kcal P 16.9g F 16.3g C 117.7g Na 3.1g	5月24日(金) 白身魚フライ 竹の子の味噌炒め 小松菜のソテー ミニハンバーグ 大豆の煮もの おかずぜんまい E 647kcal P 19.9g F 13g C 110.6g Na 3.1g
5月27日(月) 木の葉型メンチカツ 塩昆布とツナの Pasta 青梗菜のソテー オムレツ 煮物 かぼちゃ煮 E 739kcal P 18g F 17.2g C 124.6g Na 3.4g	5月28日(火) さわらのチリソース 蓮根金平 菜の花のオイスター炒め 平焼き 梅かつおザーサイ 中華うり E 653kcal P 18.2g F 16g C 105.2g Na 2.8g	5月29日(水) 牛肉コロッケ 田舎煮 つきこんの味噌炒め フランク ポテトサラダ 甘辛肉団子 E 713kcal P 14.6g F 16.6g C 122.7g Na 3.6g	5月30日(木) ラビオリ サルサソース シルバーサラダ 小松菜の炒め物 ミニ甘辛バーグ 若芽のナムル なめたけ E 588kcal P 14g F 10.4g C 105g Na 3.1g	5月31日(金) ますの塩焼き かき揚げ 煮物 厚焼き玉子 筍の炒め物 さつま芋のレモンあん E 692kcal P 19.6g F 17.2g C 111.2g Na 2.9g
				

超
おすすめ



5月7日(火)
えびカツ
なんと今回初登場のえびカツは
ビッグサイズ! ぷりぷり海老がたっぷり♥

おすすめ

5月8日(水)



7種のスパイスを使用したコクのある
カレーソースを包んで揚げました♪

おすすめ

5月15日(水)



身が柔らかくて脂のつったホッケを
丁度よい塩加減で焼きました★

おすすめ

5月23日(木)



肉厚のイカを天ぷらにして
自家製油淋ソースをかけました♥