



四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までをお願いいたします。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>5月1日</p> <p>甘辛唐揚げ 大根のしらす煮 菜の花ソテー ウィンナー 発芽玄米</p> <p>エネルギー 516kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.0g 炭水化物 73.3g 塩分 3.2g</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 たこ八 五目ごはん</p> <p>エネルギー 376kcal たんぱく質 17.3g 脂質 6.0g 炭水化物 62.3g 塩分 3.2g</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>ごっ挽きメンチカツ 貝柱の酢味噌和え 彩り豆腐 さつま芋のレモンあん 発芽玄米</p> <p>エネルギー 582kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.6g 炭水化物 82.3g 塩分 2.2g</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 菜の花の煮浸し えび入り団子 十五穀米</p> <p>エネルギー 572kcal たんぱく質 18.4g 脂質 23.1g 炭水化物 71.6g 塩分 2.3g</p>	<p>5月10日</p> <p>チキン棒天 大根と竹輪のごま酢和え ジャンボシューマイ 生姜入りがんも 発芽玄米</p> <p>エネルギー 579kcal たんぱく質 16.4g 脂質 19.8g 炭水化物 81.3g 塩分 3.1g</p>	<p>5月11日</p> <p>マスの塩焼き 田舎煮 菜の花とカニカマの白和え 山芋磯辺揚げ わかめご飯</p> <p>エネルギー 407kcal たんぱく質 18.6g 脂質 8.5g 炭水化物 64.2g 塩分 3.5g</p>	<p>5月12日</p> <p>根菜鶏つくねバーグ わさび菜あん 大根とベーコンのコンソメ煮 角揚げ煮 チーズポテト 発芽玄米</p> <p>エネルギー 451kcal たんぱく質 13.9g 脂質 12.7g 炭水化物 67.0g 塩分 2.3g</p>
<p>5月15日</p> <p>梅と赤しその豆腐揚げ あざりと大根の時雨煮 ハムマリネ 海苔渦巻き天 発芽玄米</p> <p>エネルギー 447kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.2g 炭水化物 67.5g 塩分 2.9g</p>	<p>5月16日</p> <p>カレイのおろしあん 小判ひろうず 小松菜の胡麻和え ごぼうのすり身揚げ ちらし寿司</p> <p>エネルギー 418kcal たんぱく質 21.0g 脂質 7.0g 炭水化物 66.1g 塩分 4.2g</p>	<p>5月17日</p> <p>鶏の照り焼き 炒り豆腐 イカと野菜の包み蒸し 青菜のナムル 発芽玄米</p> <p>エネルギー 515kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.0g 炭水化物 68.6g 塩分 2.7g</p>	<p>5月18日</p> <p>鮭の白胡麻焼き なすの肉味噌 ひじきと黒胡麻の豆腐揚げ ミートボール 五目ごはん</p> <p>エネルギー 503kcal たんぱく質 26.1g 脂質 14.1g 炭水化物 65.9g 塩分 3.3g</p>	<p>5月19日</p> <p>ハンバーグトマトソース 胡麻サラダ オムレツ 菜の花のピーナッツ和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 504kcal たんぱく質 15.1g 脂質 18.2g 炭水化物 68.2g 塩分 2.3g</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 発芽玄米</p> <p>エネルギー 578kcal たんぱく質 15.6g 脂質 23.9g 炭水化物 74.1g 塩分 2.2g</p>	<p>5月23日</p> <p>豚肉の生姜焼き 豆サラダ 金平ごぼう 大学芋 わかめご飯</p> <p>エネルギー 561kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.9g 炭水化物 80.9g 塩分 3.7g</p>	<p>5月24日</p> <p>バーグピカタ&ポロニアソーセージ 大根のそばろあん 胡麻サラダ 茄子の辛子味噌 発芽玄米</p> <p>エネルギー 460kcal たんぱく質 12.8g 脂質 16.3g 炭水化物 63.9g 塩分 2.7g</p>	<p>5月25日</p> <p>白身魚のチリソース 五目ひじき にぎり揚げ チンゲン菜とザーサイのナムル 十五穀米</p> <p>エネルギー 470kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.2g 炭水化物 81.1g 塩分 3.4g</p>	<p>5月26日</p> <p>チキンfile竜田揚げ 田舎煮 竹輪サラダ シューマイ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 573kcal たんぱく質 18.4g 脂質 21.7g 炭水化物 75.3g 塩分 3.6g</p>
<p>5月29日</p> <p>鯖の照焼き 京風がんも煮 棒餃子 真砂炒め 発芽玄米</p> <p>エネルギー 568kcal たんぱく質 21.0g 脂質 24.6g 炭水化物 61.0g 塩分 2.1g</p>	<p>5月30日</p> <p>肉団子の野菜あんかけ 貝柱の酢味噌和え イカと野菜の包み蒸し 小松菜の胡麻和え ちらし寿司</p> <p>エネルギー 472kcal たんぱく質 18.2g 脂質 9.6g 炭水化物 76.1g 塩分 4.6g</p>	<p>5月31日</p> <p>さわらの照り焼き 大根のカニカマあん 大豆煮 ごぼうのすり身揚げ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 464kcal たんぱく質 21.2g 脂質 10.5g 炭水化物 69.1g 塩分 2.8g</p>		



