



# お献立 四季菜



		<p>5月1日 (水)</p> <p>豚肉と茄子の味噌炒め 野菜春巻き 煮物 柚子香るコールスロー 日替わりご飯</p> <p>E 485kcal P 10.9g F 13.4g C 79.9g Na 3.2g</p>	<p>5月2日 (木)</p> <p>鶏唐揚げ/オムレツ 青菜の炒め物/タコさんウインナー 田舎煮 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 574kcal P 21.2g F 21.1g C 73.1g Na 3.3g</p>	<p>5月3日 (金)</p> <p>憲法記念日</p>
<p>5月6日 (月)</p> <p>振替休日</p>	<p>5月7日 (火)</p> <p>えびカツ 白菜の塩昆布和え/ウインナー 大豆煮 和風ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 571kcal P 19.4g F 18.4g C 81.8g Na 3.9g</p>	<p>5月8日 (水)</p> <p>スタミナ炒め カレーロール 若芽のナムル さつま芋サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 474kcal P 10.3g F 17.5g C 68.7g Na 3.2g</p>	<p>5月9日 (木)</p> <p>メバルの胡麻照焼き 竹輪煮 甘辛肉団子 マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 519kcal P 19.3g F 13.5g C 78.5g Na 4.1g</p>	<p>5月10日 (金)</p> <p>チキン南蛮 オムレツ/小松菜の塩胡椒炒め かぼちゃ煮 肉じゃが 日替わりご飯</p> <p>E 580kcal P 17.8g F 13.6g C 94.4g Na 4.9g</p>
<p>5月13日 (月)</p> <p>かつ煮 炊き合わせ 若芽の酢の物 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 558kcal P 17.8g F 17.3g C 80.8g Na 4.4g</p>	<p>5月14日 (火)</p> <p>赤魚の西京焼き 野菜春巻き 人参のしりしり ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 429kcal P 15.1g F 10.9g C 64.9g Na 3.4g</p>	<p>5月15日 (水)</p> <p>サーモンフライ タルタルソース オムレツ/青菜のソテー 角揚げ煮 ひじきの五目煮 日替わりご飯</p> <p>E 532kcal P 15.9g F 16.6g C 78.4g Na 3.9g</p>	<p>5月16日 (木)</p> <p>かに玉 かに風味焼売/青梗菜と搾菜の炒め物 茄子の生姜醤油 中華春雨 日替わりご飯</p> <p>E 457kcal P 10g F 11.6g C 76.8g Na 2.8g</p>	<p>5月17日 (金)</p> <p>鶏唐揚げ 甘辛バーグ 大豆のトマト煮 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 572kcal P 22.4g F 24.3g C 65.5g Na 2.8g</p>
<p>5月20日 (月)</p> <p>ハンバーグ おろしソース かき揚げ 生姜天 合鴨のマリネ 日替わりご飯</p> <p>E 588kcal P 17.5g F 19.5g C 83.6g Na 3.7g</p>	<p>5月21日 (火)</p> <p>大判厚切りハムカツ オムレツ/青菜の炒め物 大学芋 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 585kcal P 14.3g F 19.4g C 87.2g Na 2.9g</p>	<p>5月22日 (水)</p> <p>肉焼売の野菜あん (野菜あん) 野菜春巻き さつま芋のレモンあん 日替わりご飯</p> <p>E 520kcal P 12.6g F 11.4g C 89.8g Na 3.4g</p>	<p>5月23日 (木)</p> <p>親子煮 水餃子/ピリ辛ツキコン ひじき煮 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 482kcal P 13.9g F 13.4g C 74.5g Na 3.8g</p>	<p>5月24日 (金)</p> <p>鯡の塩焼き ひれカツ 小松菜のソテー 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 466kcal P 21.2g F 13.4g C 62.2g Na 4g</p>
<p>5月27日 (月)</p> <p>鯖の柚子味噌焼き 煮物 オムレツ かぼちゃサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 488kcal P 13.7g F 16.4g C 68.2g Na 3.3g</p>	<p>5月28日 (火)</p> <p>厚揚げのすき焼き風煮 平焼き 菜の花のオイスター炒め ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 435kcal P 10.5g F 9.9g C 77.4g Na 4.6g</p>	<p>5月29日 (水)</p> <p>牛肉コロッケ フランク/つきこんの味噌炒め 田舎煮 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 510kcal P 9.7g F 13.7g C 85.1g Na 2.9g</p>	<p>5月30日 (木)</p> <p>大判肉包み 黒酢あん かに風味焼売 小松菜の炒め物 シルバーサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 459kcal P 11g F 12g C 73.8g Na 2.7g</p>	<p>5月31日 (金)</p> <p>ますの塩焼き 厚焼き玉子/煮物 筍の炒め物 ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 487kcal P 17.6g F 12.9g C 72.7g Na 4.4g</p>

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分