



お献立 四季菜



			5月1日(木) 甘辛唐揚げ 四角型オムレツ/青菜の炒め物 若芽の酢の物 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 489kcal P 15.7g F 14.5g C 72.1g Na 3.2g	5月2日(金) タラの西京焼き カニ風味焼売 蒟蒻のピリ辛炒め キャベツサラダ 日替わりご飯 E 437kcal P 15.6g F 9.1g C 73.2g Na 3.2g
5月5日(月) 	5月6日(火) 	5月7日(水) 酢豚 カレーロール 玉ねぎボール/若芽のナムル さつま芋サラダ 日替わりご飯 E 481kcal P 10g F 14.6g C 76g Na 2.4g	5月8日(木) 鯖の塩焼き 肉じゃがコロッケ 竹輪煮 玉子サラダ 日替わりご飯 E 565kcal P 17.5g F 24.6g C 64.6g Na 3.2g	5月9日(金) チキン南蛮 タルタルソース オムレツ/小松菜の塩胡椒炒め かぼちゃ煮 韓国風白菜サラダ 日替わりご飯 E 518kcal P 16.6g F 16.4g C 73.4g Na 4.3g
5月12日(月) 桜肉のステーキ 白身魚の香草フライ ビーンズトマト 炒り卵 日替わりご飯 E 613kcal P 16.6g F 26.2g C 76.0g Na 2.7g	5月13日(火) スタミナ炒め 絹厚揚げの麻婆ソース 白菜のごま油炒め ポテトサラダ 日替わりご飯 E 466kcal P 12.2g F 18.5g C 62.8g Na 2.7g	5月14日(水) ますの塩焼き オムレツ/青菜のソテー 煮物 イタリアンサラダ 日替わりご飯 E 401kcal P 15.8g F 7.5g C 66.4g Na 2.5g	5月15日(木) 和風豆腐包み焼きバーグ 竹輪天 チンゲン菜の炒め物 中華春雨 日替わりご飯 E 442kcal P 15.1g F 8.3g C 74.3g Na 2.7g	5月16日(金) ひれかつ ウインナー/わかめ入り丸揚げ 大豆のトマト煮 和風ひじきサラダ 日替わりご飯 E 499kcal P 17.1g F 15.2g C 73.1g Na 2.8g
5月19日(月) ハンバーグ おろしソース ピーマン天ぷら/生姜天 バターコーンソテー 南瓜サラダ 日替わりご飯 E 527kcal P 14.4g F 16.6g C 78.4g Na 3.3g	5月20日(火) タラの味噌マヨ焼き オムレツ/青菜の炒め物 みかんなます 肉じゃが 日替わりご飯 E 428kcal P 16.5g F 9.9g C 67.3g Na 3.3g	5月21日(水) 厚揚げの野菜あん ミニハンバーグ 切干大根煮 中華サラダ 日替わりご飯 E 464kcal P 10.2g F 8.2g C 85.7g Na 3.3g	5月22日(木) いか天 油淋ソース 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 E 474kcal P 10.8g F 14g C 75.3g Na 3.2g	5月23日(金) 鯡のきのこバター醤油 コーンたっぷり揚げ 小松菜のソテー 牛蒡サラダ 日替わりご飯 E 443kcal P 17.1g F 10.7g C 66.2g Na 2.9g
5月26日(月) ホキの甘酢あん 煮物 青梗菜のソテー 玉子サラダ 日替わりご飯 E 398kcal P 16.1g F 8.7g C 62.4g Na 2.9g	5月27日(火) 鶏の山椒焼き ミニハンバーグ/こぶき芋 小松菜の塩胡椒炒め マカロニサラダ 日替わりご飯 E 490kcal P 17.3g F 16.8g C 64.9g Na 2.4g	5月28日(水) ハンバーグ バーベキューソース つきこんの味噌炒め/オムレツ 炊き合わせ 切干大根の胡麻マヨサラダ 日替わりご飯 E 575kcal P 17.1g F 19.4g C 83.5g Na 4.3g	5月29日(木) 赤魚の胡麻照り焼き 甘辛肉団子/チンゲン菜ソテー 若芽のナムル シルバーサラダ 日替わりご飯 E 413kcal P 16.6g F 7.3g C 67.7g Na 3.4g	5月30日(金) かつ煮 焼売/花型さつま がんも煮 大根サラダ 日替わりご飯 E 517kcal P 17g F 13.4g C 80.3g Na 3.1g

※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