

5月 お献立 特弁当

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 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</p> <p>エネルギー 792kcal たんぱく質 23.6g 脂質 18.9g 炭水化物 126.9g 塩分 4.3g</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</p> <p>エネルギー 670kcal たんぱく質 22.5g 脂質 10.4g 炭水化物 117.8g 塩分 3.0g</p>	<p>5月3日</p> <p>読書の日</p> <p>エネルギー 770kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.7g 炭水化物 118.7g 塩分 3.7g</p>	<p>5月4日</p> <p>みどりの日</p> <p>エネルギー 606kcal たんぱく質 23.7g 脂質 8.5g 炭水化物 106.0g 塩分 3.6g</p>	<p>5月5日</p> <p>こどもの日</p> <p>エネルギー 634kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.1g 炭水化物 113.5g 塩分 4.0g</p>
<p>5月8日</p> <p>ごっ挽きメンチカツ 春雨サラダ 棒天 若芽のナムル 高菜炒め</p> <p><b>超おすすめ</b></p> <p>エネルギー 742kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.7g 炭水化物 119.2g 塩分 3.5g</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</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 784kcal たんぱく質 21.7g 脂質 23.5g 炭水化物 118.5g 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 こんにゃくステーキ</p> <p>エネルギー 770kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.7g 炭水化物 118.7g 塩分 3.7g</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</p> <p>エネルギー 606kcal たんぱく質 23.7g 脂質 8.5g 炭水化物 106.0g 塩分 3.6g</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</p> <p>エネルギー 634kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.1g 炭水化物 113.5g 塩分 4.0g</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 カニコロッケ ハムマリネ のり佃煮</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 690kcal たんぱく質 16.0g 脂質 15.8g 炭水化物 117.4g 塩分 3.7g</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</p> <p>エネルギー 785kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.4g 炭水化物 129.6g 塩分 2.9g</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</p> <p>エネルギー 705kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.3g 炭水化物 117.0g 塩分 4.3g</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</p> <p>エネルギー 754kcal たんぱく質 17.9g 脂質 19.9g 炭水化物 120.2g 塩分 2.7g</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</p> <p>エネルギー 706kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.0g 炭水化物 118.1g 塩分 3.2g</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</p> <p>エネルギー 766kcal たんぱく質 17.9g 脂質 23.7g 炭水化物 116.6g 塩分 2.8g</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</p> <p>エネルギー 735kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.1g 炭水化物 122.3g 塩分 3.5g</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</p> <p>エネルギー 625kcal たんぱく質 15.6g 脂質 11.9g 炭水化物 110.3g 塩分 3.3g</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 こんにゃくのステーキ</p> <p>エネルギー 668kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.2g 炭水化物 124.4g 塩分 3.9g</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</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 823kcal たんぱく質 22.6g 脂質 25.9g 炭水化物 121.6g 塩分 5.0g</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</p> <p>エネルギー 757kcal たんぱく質 23.4g 脂質 24.6g 炭水化物 104.9g 塩分 3.0g</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</p> <p>エネルギー 727kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.7g 炭水化物 122.4g 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</p> <p>エネルギー 749kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.6g 炭水化物 119.2g 塩分 3.5g</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 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**



**ごっ挽きメンチカツ**

5/26 (金)

**チキンFILE竜田揚げ**



**カリッカリジューシー**

5/9 (火)

**牛焼肉おろしソース**



**特製さっぱりおろしソース**

5/15 (月)

**梅と赤しその豆腐揚げ**



**春色のふくら豆腐ステーキ**