

		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 E 670kcal P 14.1g F 15.7g C 114.8g Na 2.1g	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 E 653kcal P 21.2g F 16.7g C 102g Na 3.1g	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 E 704kcal P 21.8g F 15.2g C 116.3g Na 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 E 661kcal P 15.5g F 15g C 114g Na 3.4g	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 E 722kcal P 18g F 18.5g C 117.4g Na 3.3g	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 E 668kcal P 19.5g F 13.6g C 112g Na 3.7g
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 E 657kcal P 19.4g F 11.8g C 114.2g 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 E 564kcal P 10.9g F 10.1g C 102.9g Na 2.6g	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 E 587kcal P 15.7g F 10.7g C 103.8g Na 3.8g	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 E 641kcal P 11.2g F 16.4g C 108g Na 2.6g	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 E 667kcal P 19.9g F 14.7g C 109.7g Na 2.3g
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 E 741kcal P 20.1g F 22.3g C 109.7g 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 E 682kcal P 16.3g F 18.5g C 109g Na 2.8g	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 E 650kcal P 15.6g F 11.4g C 117.4g 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 E 647kcal P 16.4g F 12.8g C 113.4g Na 2.9g	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 E 637kcal P 19.7g F 12.8g C 108.7g Na 2.8g
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 E 717kcal P 17.5g F 17.1g C 119.7g Na 3.2g	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 E 643kcal P 18g F 15.6g C 103.9g Na 2.5g	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 E 651kcal P 11.7g F 13.7g C 116.4g Na 2.9g	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 E 583kcal P 13.8g F 10.4g C 104.2g Na 2.9g	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 E 659kcal P 19.5g F 17.2g C 102.7g Na 2.8g
				



**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)
酢豚／カレーロール



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)
ホッケの塩焼き／野菜コロッケ



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)
いか天 油淋ソース



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♥