

5月の献立

夜

季節にちなんだごちそうメニュー。
デザート付きです。

4月

5月

6月

7月

1金

2土

3日

店休日

店休日

店休日

店休日

店休日

店休日

店休日

4月

5月

6月

7月

8金

9土

10日

店休日

店休日

店休日

店休日

店休日

店休日

店休日

11月

12月

13水

14木

15金

16土

17日

◎ピー入りハンバーグ BBQソース

◎本日魚料理

かぼちゃの煮物/竹の子ときのこのバター醤油炒め/キャベツのシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363kcal	18.8g	20.0g	27.8g	2.2g

◎豚肉と野菜の焼肉タレ炒め

◎お楽しみの1品

卵の花煮/チンゲン菜とパプリカのオイスター炒め/ツナとインゲンのナムル

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
450kcal	16.1g	32.9g	25.3g	2.2g

◎鶏肉の八幡巻

◎豆腐ハンバーグ 和風あん

ひじき煮/ブロッコリーのおろし和え/ポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
408kcal	15.0g	24.5g	33.8g	3.5g

◎豚カツ カレーソース

◎本日魚料理

ブロッコリーのコンソメ煮/ソースたこ焼き/人参と葉大根のチリナッツサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
366kcal	16.9g	23.8g	21.0g	1.8g

◎(鮭と青菜の混ぜご飯 ※ご飯ありの場合) ◎ピーマン肉詰めフライ オーロラタルタル ◎合鴨のアヒージョ風

◎写真はこちら

◎竹の子ときのこの土佐煮/大豆の青じそサラダ/豆乳まんじゅう

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
452kcal	13.1g	28.5g	37.3g	2.0g

◎スティックチキン 焼き肉ダレ

◎あじの南蛮漬

豆乳と野菜の真丈(しんじょ)・生姜醤油/鮭としいたけのレモン醤油炒め/里芋のマッシュサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
412kcal	14.5g	21.7g	31.0g	2.2g

◎16土

◎17日

◎店休日

◎店休日

◎店休日

18月

19月

20水

21木

22金

23土

24日

◎ピーマン肉詰めフライ

◎焼き肉ダレの豚玉炒め

切干大根煮/スナップエンドウとパプリカのバター醤油炒め/キャベツの和風胡麻サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409kcal	12.8g	28.6g	27.5g	2.4g

◎チキンステーキ もろみだれ

◎イカ団子と根菜の甘辛だれ

ソーセージとうまい菜のアンチョビ炒め/春雨の明太和え/水菜と人参のすりおろし野菜サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
413kcal	13.9g	26.9g	32.4g	2.5g

◎チキン竜田おろし煮仕立て

◎さわらのレモンムニエル風

◎写真はこちら

◎芋煮風里芋入り和風マッシュ/玉子と野菜の洋風サラダ/クリームチーズ入りロールケーキ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
443kcal	17.3g	29.2g	25.9g	1.8g

◎海老カツ BBQソース

◎豆腐ステーキ おろしあんかけ

かぼちゃの煮物/竹の子と人参の塩だれ炒め/しらすと青菜の胡麻あえ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
379kcal	12.3g	23.3g	30.8g	2.7g

◎牛肉の照り焼きマヨネーズ炒め

◎白身魚の磯辺フライ

きのこの柚子胡椒炒め/茄子の中華風和え/和風ツナポテトサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459kcal	12.9g	31.1g	29.9g	2.7g

◎23土

◎24日

◎店休日

◎店休日

◎店休日

25月

26月

27水

28木

29金

30土

31日

◎豚カツ しそおろしダレ

◎合鴨と野菜のドレッシング和え

花がもんの煮物/ごぼうとチンゲン菜の生姜炒め/ほうれん草のオニオンサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
351kcal	12.1g	22.9g	24.5g	2.1g

◎中華風豚チリ炒め

◎豆腐ハンバーグ 和風あん

かぼちゃの煮物/かぶの赤しそ和え/カリフラワーと水菜のシーザーサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442kcal	9.9g	29.1g	35.8g	2.4g

◎ハンバーグ 昆布ポン酢ソース

◎さばの和風あんかけ

きんぴられんこん/なすの味噌炒め/マカロニサラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435kcal	18.1g	29.9g	24.3g	2.6g

◎鶏もも唐揚げ

◎アブラカレイ もろみ醤油あん

豆乳と野菜の真丈(しんじょ)/チンゲン菜とえのきの生姜炒め/さつま芋の塩レモンマッシュ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
469kcal	19.0g	32.9g	24.5g	2.2g

◎鶏肉の八幡巻

◎お楽しみの1品

ちくわの磯辺揚げ・オーロラソース/スナップエンドウとピーマンのオイスター炒め/キャベツの浅漬け風サラダ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
371kcal	11.8g	21.0g	35.1g	3.1g

◎30土

◎31日

◎店休日

◎店休日

◎店休日

◎マークは写真で紹介しているメニューです。

8(金) 8時

◎(鮭と青菜の混ぜご飯)

◎合鴨のアヒージョ風

◎ピーマン肉詰めフライ オーロラタルタル

20(水) 8時

◎さわらのレモンムニエル風

◎チキン竜田おろし煮仕立て

鮭と青菜の混ぜご飯の栄養成分: エネルギー 242kcal/たんぱく質 4.8g/脂質 1.1g/炭水化物 54.5g/食塩相当量 1.0g

写真に掲載されている混ぜご飯は、「ご飯あり」を注文されている方全てにお届けいたします。

【クロスワード 答え】

1	ニ	2	ア	3	ヤ	4	リ
5	チ	マ	キ				ツ
		ゾ		6	シ		カ
7	ゲ	ン	8	エ	ン		
ソ			9	ビ	ワ	コ	

A B C D
シンチャ
(新茶)

※写真はイメージです。 ※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。 ※掲載している栄養成分は普通食M(おかずのみ)の場合です。 ※ご飯(白米)の栄養成分は次の通りです。 エネルギー 285kcal/たんぱく質 4.3g/脂質 0.5g/炭水化物 63.1g/食塩相当量 0g ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしていません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。