





| | | | |
|-----|--------------------------------------|--------------|-----------|
| 4月 | 黄金比の牛肉コロッケ | | |
| 22日 | 彩り玉子 チラシ蓮根味噌煮 カリフラワーフレンチサラダ 高野含め煮 | | |
| 月曜 | エネルギー 456 Kcal | タンパク質 19.3 g | 脂質 15.1 g |

| | | | |
|-----|---|------|--------------|
| 4月 | 昭和の日 | | |
| 29日 |  | | |
| 月曜 | エネルギー | Kcal | タンパク質 g 脂質 g |

| | | | |
|-----|--|--------------|-----------|
| 4月 | アジフライ | | |
| 23日 | かに玉風フラワーオムレツ すき焼き風煮 お魚厚あげ サンドとシラスあえもの | | |
| 火曜 | エネルギー 445 Kcal | タンパク質 21.5 g | 脂質 17.1 g |

| | | | |
|-----|---|------|--------------|
| 4月 | 退位の日 | | |
| 30日 |  | | |
| 火曜 | エネルギー | Kcal | タンパク質 g 脂質 g |


| | | | |
|-----|-------------------------------------|--------------|-----------|
| 4月 | 黄金カレイからあげ | | |
| 24日 | かぼちゃシューマイ ひじき煮 小松菜土佐あえ ランチガンモ含め煮 | | |
| 水曜 | エネルギー 464 Kcal | タンパク質 20.3 g | 脂質 20.9 g |

| | | | |
|----|--|------|--------------|
| 5月 | 即位の日 | | |
| 1日 |  | | |
| 水曜 | エネルギー | Kcal | タンパク質 g 脂質 g |


| | | | |
|-----|--|--------------|-----------|
| 4月 | ジューシーグリルハンバーグ | | |
| 25日 | スパサラダ マヨ玉包みあげ 白菜とアミエビさわやか酢 さつま芋チーズ三角春巻き | | |
| 木曜 | エネルギー 386 Kcal | タンパク質 16.9 g | 脂質 20.3 g |

| | | | |
|----|------------|------|--------------|
| 5月 | お休み | | |
| 2日 | | | |
| 木曜 | エネルギー | Kcal | タンパク質 g 脂質 g |

| | | | |
|-----|-------------------------------|--------------|-----------|
| 4月 | 穴子天ぷら | | |
| 26日 | 海苔入り玉子焼き 鶏じゃが 春雨中華酢 姫高野含め煮 | | |
| 金曜 | エネルギー 422 Kcal | タンパク質 15.2 g | 脂質 17.4 g |

| | | | |
|----|---|------|--------------|
| 5月 | 憲法記念日 | | |
| 3日 |  | | |
| 金曜 | エネルギー | Kcal | タンパク質 g 脂質 g |

| | | | |
|-----|---------------------------------|-------------|-----------|
| 4月 | 肉団子甘酢あんかけ | | |
| 27日 | ぷりぷり海老かつ 金平ごぼう なます グリーンピース棒天 | | |
| 土曜 | エネルギー 382 Kcal | タンパク 15.7 g | 脂質 20.4 g |

| | | | |
|----|---|------|--------------|
| 5月 | みどりの日 | | |
| 4日 |  | | |
| 土曜 | エネルギー | Kcal | タンパク質 g 脂質 g |

<暮らしの一口メモ> 弱った胃腸には春キャベツ！ 春から初夏に出回る春キャベツは、みずみずしくて葉もやわらか。冬キャベツや夏秋キャベツに比べ、抗潰瘍成分のビタミンUが多く含まれています。歓迎会などで胃腸が弱っているこの時期、おいしい春キャベツを積極的に食べたいですね。
<旬の食材> たけのこ「鮮度が命」といわれ、掘りたてはえぐみもなく、生で食べられる。独特の甘みと歯ごたえが特徴で、たんぱく質と食物繊維が豊富。選ぶ際は、皮にツヤと適度な湿り気があり、穂先が黄色く、切り口がしろいものを。



お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください
※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。