

5月 25日 月曜	国産ささみフライ 京都九条ネギオムレツ ひじき煮 マカロニサラダ 小判さつま エネルギー 352 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 16.8 g	6月 1日 月曜	デミソースハンバーグ 白身フライ 青梗菜あえもの 一口ガンモ煮 エネルギー 362 Kcal タンパク質 18.3 g 脂質 14.5 g
5月 26日 火曜	海老かつ タレ付きハンバーグ 大根田舎煮 カリフラワーレーズンサラダ 一口ガンモ煮 エネルギー 509 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 29.8 g	6月 2日 火曜	イワシフライ 高菜オムレツ ポークビーンズ 菜の花のりあえ 大根煮つけ エネルギー 294 Kcal タンパク質 15.6 g 脂質 13.4 g
5月 27日 水曜	デリカメンチかつ ジューシー肉シューマイ 大豆(昆布)煮 わかめ酢(しらす) 大根煮つけ エネルギー 281 Kcal タンパク質 9.7 g 脂質 11.5 g	6月 3日 水曜	フライドチキンのケチャップあんかけ 卵とじ マカロニサラダ 法蓮草浸し こんにやく田楽 エネルギー 298 Kcal タンパク質 10.8 g 脂質 7.9 g
5月 28日 木曜	マス塩焼き かきあげ たこ焼き 千切り大根煮つけ こんにやくピリ辛煮 エネルギー 295 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 12.6 g	6月 4日 木曜	鯖西京焼き 野菜コロッケ 鶏肉と根菜の甘煮 なます 高野含め煮 エネルギー 360 Kcal タンパク質 15.1 g 脂質 18.5 g
5月 29日 金曜	とんかつ卵とじ 春雨チャプチェ風 カリフラワー甘酢あえ 花さつま煮 エネルギー 365 Kcal タンパク質 17.4 g 脂質 11.4 g	6月 5日 金曜	コク旨チーズのカレーフライ 焼きそば 細切り昆布炒め煮 ブロッコリー浸し 紅白花さつま エネルギー 345 Kcal タンパク質 12.4 g 脂質 12.6 g
5月 30日 土曜	野菜コロッケ 卵ロール 蓮根金平風 オクラ浸し ミニごぼう天煮 エネルギー 325 Kcal タンパク質 12.3 g 脂質 16.7 g	6月 6日 土曜	鯖のからあげマリネ 鶏の親子煮 法蓮草浸し 三角絹あつあげ煮 エネルギー 376 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 19.3 g

<旬の食材> 梅 — 酸味は、クエン酸やリンゴ酸による。これらの酸が筋肉中の疲労物質を
 燃焼させるため、疲労回復に効果的。傷がなく、ふっくらしたものがよい。 プチトマト — 普通のトマト
 よりカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維w0多く含む。一般的な赤色品種のほかにも、黄色や桃色、
 洋なし形やプラム形など多種。 大葉 — 一度に多量摂取はできないが、ビタミンや鉄、リンが多く
 栄養豊富。天ぷらなどにも用いられるが、生のほうが大葉の香りを生かすことができる。
 しまじ — 体側の中央に黄色の縦帯があるのが特徴で、あじの中で最高級とされる。カルシウムの
 吸収を助けるビタミンDのほか、ビタミンB1、B6も多い。

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。



THANK YOU
Doctors And Nurses