



# メニュー



## 5月10日～5月22日

Tel:0743-64-3001

5月	<b>カレーメンチカツ</b>
10日	ミニ四角卵とじ ひじきの炒め煮 小松菜アーモンドあえ
月曜	ガンモ煮
	エネルギー 298 Kcal タンパク質 9.8 g 脂質 11.2 g

5月	<b>サンマ塩焼き</b>
17日	たっぷりキャベツの三角春巻き わかめとかまぼこ煮 なます
月曜	高野煮
	エネルギー 357 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 22 g

5月	<b>梅ささみフライ</b>
11日	細切り昆布炒め ブロッコリー土佐あえ こんにゃく煮
火曜	
	エネルギー 347 Kcal タンパク質 10.3 g 脂質 13.5 g

5月	<b>鶏のからあげ</b>
18日	枝豆フラワー玉子 蓮根とひじきの炒り煮 ブロッコリーの辛子あえ
火曜	イカ入りさつまあげ
	エネルギー 274 Kcal タンパク質 9.9 g 脂質 14.4 g

5月	<b>北海道秋鮭タルタルカツ</b>
12日	フラワープレーンオムレツ 金平ごぼう 菜の花辛し和え
水曜	花高野巻き
	エネルギー 396 Kcal タンパク質 19.9 g 脂質 18.9 g

5月	<b>揚げ出し豆腐きのこあんかけ</b>
19日	海老かつ 五目大豆煮 二色あえ
水曜	南瓜甘煮
	エネルギー 521 Kcal タンパク質 21.1 g 脂質 28.6 g

5月	<b>中華春巻き</b>
13日	厚切りハムステーキ 大根田舎煮 小松菜あえもの
木曜	南瓜甘煮
	エネルギー 262 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 10.6 g

5月	<b>鯖香りごまフライ</b>
20日	カニ風味シューマイ 干切り大根煮つけ 小松菜の黄金辛子あえ
木曜	ガンモ煮
	エネルギー 477 Kcal タンパク質 15.0 g 脂質 33.4 g

5月	<b>ローズとんかつ</b>
14日	玉子ロール 蓮根ガーリック炒め カリフラワーサラダ
金曜	小松菜ガンモ煮
	エネルギー 426 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 23.5 g

5月	<b>イカキャベツフライ</b>
21日	法蓮草平焼き玉子 金平ごぼう 菜の花あえもの
金曜	小茄子煮
	エネルギー 320 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 13.0 g

5月	<b>野菜コロッケ</b>
15日	中華オムレツ 高野あられ煮 カニカマ酢
土曜	花さつま煮
	エネルギー 243 Kcal タンパク 9.4 g 脂質 7.4 g

5月	<b>とんかつ味噌カツソース</b>
22日	大根そぼろ煮 モヤシの酢の物 ミニごぼう天
土曜	
	エネルギー 373 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 17.7 g

ストレスに効く栄養素（ビタミンC・ビタミンB1・カルシウム） 不安や緊張といった精神的なものばかりでなく、暮らしの騒音や気温の変化、不規則な生活や睡眠不足などもストレスの原因になります。そんな日々のストレスを和らげるために、身近な食品から必要な栄養素を補って、ストレスを軽減し、気持ちよく過ごしましょう。 ストレスに対抗する助っ人はビタミンC ストレスといっても、その原因や症状は様々。けれど、ストレスによって消耗したり、補給が必要な栄養素は明らかになっています。ストレスの影響として見過ごせないのが、がんの誘発などを抑える抗酸化機能の低下。それを防ぐには、抗酸化ビタミンのビタミンCやE、β-カロテンを、不足しないよう気をつけてとることです。



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。