



# メニュー



## 4月24日~5月6日

Tel:0743-64-3001

4月 24日 月曜	<b>自身フライトマトソースかけ</b> ひじきの炒り煮 ブロッコリーサラダ 白菜浸し 高野含め煮 エネルギー 263 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 12.7 g	5月 1日 月曜	<b>アジフライ</b> オムレツ ひじきの炒り煮 モヤシのナムル 大学芋 エネルギー 416 Kcal タンパク質 13.7 g 脂質 20.3 g
4月 25日 火曜	<b>かぼちゃサラダハムカツ</b> ハムステーキ(ケチャップ) 千切り大根煮つけ 小松菜とエノキの辛子あえ 花さつま煮 エネルギー 367 Kcal タンパク質 12.2 g 脂質 17.5 g	5月 2日 火曜	<b>野菜肉巻き</b> ごろごろコーンコロッケ スパサラダ ブロッコリーの辛子あえ たこ焼き エネルギー 291 Kcal タンパク質 8.9 g 脂質 13.0 g
4月 26日 水曜	<b>鯖の塩焼き</b> イカカツ 蓮根金平風 なます ミニ海苔 エネルギー 305 Kcal タンパク質 15.9 g 脂質 18.7 g	5月 3日 水曜	<b>憲法記念日</b>  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
4月 27日 木曜	<b>カニと北海道チーズ入りクリーミーコロッケ</b> 炭火焼きつくね串 八宝菜 モヤシとハムの和風サラダ こんにゃく煮 エネルギー 237 Kcal タンパク質 10.0 g 脂質 11.1 g	5月 4日 木曜	<b>みどりの日</b>  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
4月 28日 金曜	<b>タラの磯辺フライ</b> イタリアンオムレツ 鶏じゃが 青梗菜のおかか和え ちくわ煮 エネルギー 309 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 15.1 g	5月 5日 金曜	<b>こどもの日</b>  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
4月 29日 土曜	<b>昭和の日</b>  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g	5月 6日 土曜	<b>あげだし豆腐きのこあんかけ</b> ミニ野菜コロッケ 蓮根金平風 法蓮草辛子あえ 花形さつま煮 エネルギー 334 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 16.9 g

<暮らしの一コマ> 豆野菜は使いきるか冷凍保存 絹さや、スナックえんどう、グリーンピース、空豆などの豆野菜がおいしい季節。ただし、これらの豆野菜は鮮度が命。購入した分はすぐに使いきりましょう。使いきれずに保存する場合は、固めにゆでて冷凍保存すると、豆の甘みや風味が残ります。

<旬の食材> グリンピース えんどう豆の未熟な実。爽やかな香りとほのかな甘みの特徴。旬のさや入りのものは風味豊かで、冷凍や缶詰とは比べものにならない。ビタミンCと食物繊維が豊富。

日向夏(ひゅうがなつ) りんごをむくように薄く皮をむき、白い皮ごと食べる。しっとりふわふわな白い皮と甘酸っぱい果肉が合い、美味。ビタミンCと食物繊維が豊富。ニューサマーオレンジともいう。

お届けしたお弁当は14:00迄にお召上がりください

※ 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。

