



5月 26日 月曜	鶏ごぼうメンチカツ かに玉 ペンネサラダ 蓮根と昆布の酢のもの 大根煮つけ エネルギー 314 Kcal タンパク質 10.6 g 脂質 14.2 g	6月 2日 月曜	肉団子の甘酢あんかけ 海老かつ ペンネサラダ 菜の花海苔あえ 粗挽き枝豆ガンモ エネルギー 342 Kcal タンパク質 16.5 g 脂質 15.7 g
5月 27日 火曜	海老かつ つくね ごぼうとピリ辛炒め 春雨の酢のもの 花形さつま エネルギー 360 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 17.3 g	6月 3日 火曜	和風卸しポン酢ハンバーグ 法蓮草和風あえ 切干大根煮つけ サバの梅しそフライ 三種の海藻天 エネルギー 526 Kcal タンパク質 26.6 g 脂質 32.0 g
5月 28日 水曜	ミートオムレツ 鶏とパンネのケチャップ炒め 蓮根甘辛炒め 青梗菜浸し 塩レモンささみフライ エネルギー 264 Kcal タンパク質 11.1 g 脂質 8.8 g	6月 4日 水曜	枝豆コロッケ マカロニナポリタン 蓮根と昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ こんにゃく煮 エネルギー 312 Kcal タンパク質 7.1 g 脂質 13.5 g
5月 29日 木曜	サーモン塩焼き 野菜コロッケ ひじきの炒り煮 五目巾着煮 小松菜お浸し エネルギー 235 Kcal タンパク質 7.8 g 脂質 10.8 g	6月 5日 木曜	イカフライ 厚焼き玉子 肉じゃが 春雨とわかめの酢のもの タレ付き肉団子 エネルギー 334 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 15.5 g
5月 30日 金曜	エビフライ (タルタルソース) あげ餃子 大豆煮 ブロッコリー辛子あえ タレ付き肉団子 エネルギー 255 Kcal タンパク質 11.4 g 脂質 14.5 g	6月 6日 金曜	ポテトベーコンカツ スパサラダ 麻婆豆腐 青梗菜のお浸し ミニ海苔 エネルギー 407 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 24.8 g
5月 31日 土曜	とんかつ 大学いも 金平ごぼう わかめとカニカマ酢のもの 煮豆 エネルギー 353 Kcal タンパク質 11.0 g 脂質 15.4 g	6月 7日 土曜	アジフライ (タルタルソース) ビッグ焼売 ひじきの炒り煮 カニ酢 煮豆 エネルギー 323 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 13.6 g

<旬の食材 野菜編> 梅ー 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、ふっくらしたもののがよい。 プチトマトー 普通のトマトよりカロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含む。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様。 大葉ー 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。 <旬の食材 魚介編> しまあじー 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のはか、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。

