



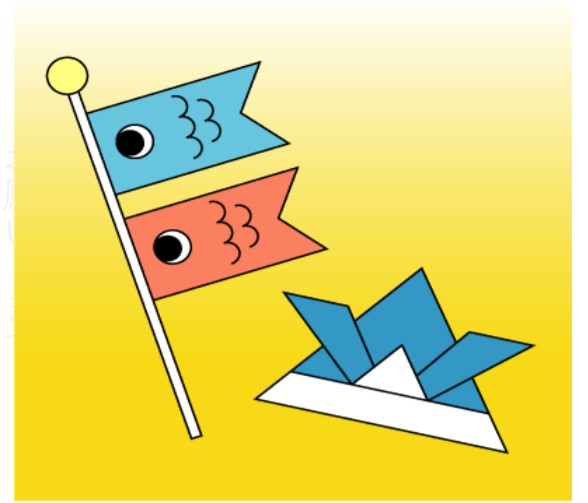
月間献立カレンダー

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|---|--|--|--|---|---|
| 朝食 | | | | | | 5月1日 ポイルウインナー おからと竹輪の炒り煮 春雨中華サラダ みそ汁 | 5月2日 あじさんが焼き しろ菜の白だし煮 きゅうりのゆず塩風味 みそ汁 |
| 栄養価 | | | | | | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/6.9/9.3/13.3/3.1 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/6.7/4.1/9.6/1.6 |
| 昼食 | | | | | | さば塩焼き 山羊のだし煮 茹で野菜～マヨソース～ みそ汁 | 牛肉コロッケ 高野の含め煮 さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え みそ汁 |
| 栄養価 | | | | | | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/16.1/16.5/14.0/2.2 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/10.3/14.3/33.9/2.3 |
| 夕食 | | | | | | 中華風バーグ 甘辛鶏ごぼろ かぶの梅和え みそ汁 | 海老チャーハン チキンピカタ 大根サラダ 中華スープ |
| 栄養価 | | | | | | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/13.4/9.3/23.4/2.5 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/13.0/11.1/10.3/2.2 |
| 朝食 | 5月3日 根菜つみれとふきの煮物 チンゲン菜の生姜風味 白福豆 みそ汁 | 5月4日 目玉焼き いんげんの胡麻よごし 青菜と昆布の煮浸し みそ汁 | 5月5日 はんぺんの白だし煮 かぼちゃのクリーム仕立て キャバツのかんきつ風味 みそ汁 | 5月6日 香味しゅうまい 牛肉入りれんこん ほうれん草の梅かけ みそ汁 | 5月7日 赤棒のおでん風 パンネアラピアータ 菜の花ピーナッツ和え みそ汁 | 5月8日 アジ西京焼き 田舎煮 切干大根しば漬和え みそ汁 | 5月9日 ソーセージステーキ もやしの和え物 味噌湯菜 みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.7/3.6/18.7/1.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 80/4.8/1.5/13.1/1.4 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/5.2/4.7/16.9/2.4 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/5.6/5.1/18.7/1.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/9.1/4.9/17.5/1.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 93/5.6/1.5/14.7/2.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/8.2/16.0/8.0/1.9 |
| 昼食 | ニンニごま味噌煮 親子煮風 なすの和え物 お吸い物 | かき揚げのだし茶漬 豚大根 豆腐と野菜のサラダ フルーツ(りんご缶) | お赤飯 白身魚南蛮漬 根菜和風サラダ みそ汁 瀬戸内レモンはちみつゼリー | 鶏と大根の塩こうじ炒め煮 仙台鮎と野菜の煮物 プロッコリーの卵サラダ 中華スープ | さわらハーフ衣焼き 鶏肉と若布の煮浸し コーンサラダ みそ汁 | ミニ芽芽玄米ご飯 和風わんたんうどん 枝豆のふわふわ豆腐 ピーナッツマヨ和え フルーツ(洋なし缶) | メンチカツ きんぴらごぼろ かまぼこ大根の中華風 みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/12.7/16.6/16.5/3.6 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/8.2/12.8/33.8/3.4 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/10.1/8.2/32.0/2.4 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/14.7/17.2/14.5/4.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/15.9/19.3/21.0/2.4 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/8.9/11.8/50.1/2.5 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/12.0/21.9/26.8/2.9 |
| 夕食 | 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 かにかま和え みそ汁 | イワシ梅醤油煮 さつまいもとツナのトマト煮 コンソメ和え みそ汁 | 肉みそ野菜 大豆五目煮 ゆずなめこ春雨 菜っ葉の卵スープ | シルバー照り焼き 三角信田煮 とろろ みそ汁 | チキンカレー ごま和え 豆乳味噌スープ マンゴープリン | 豚肉とさくらげの玉子炒め チヂミ れんこんマリネ みそ汁 | さば味噌煮 紅あずま甘露煮 きゅうりとめじりのサラダ 柚子ソーメン |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/12.7/10.4/24.3/2.6 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/13.6/8.4/26.7/2.6 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/14.5/13.2/21.1/3.1 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/16.9/8.7/24.4/2.1 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/10.0/12.1/30.4/3.5 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/9.5/12.4/30.3/2.9 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/10.7/10.0/28.1/1.7 |
| 朝食 | 5月10日 厚焼玉子 キャバツと油揚げの煮物 うつくし豆 みそ汁 | 5月11日 肉団子のチーズカレー煮 ほうれん草ツナ煮 なすの揚げずり添え みそ汁 | 5月12日 スクランブルエッグ 旬の金平 白菜の浅漬け風 みそ汁 | 5月13日 アオサしんじょの中華あんかけ アロヨウのソーサー ツナおろし みそ汁 | 5月14日 チキンオムレツ 卵の花炒り煮 キャバツのゆず塩風味 みそ汁 | 5月15日 彩り野菜白揚げ ふきの煮物 人参の子和え みそ汁 | 5月16日 コーンピースオムレツ えび入りピーマン 白和え みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/7.3/4.6/24.0/1.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/8.8/5.1/16.6/2.3 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 106/4.7/5.8/9.7/2.0 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 133/6.9/7.1/12.8/1.7 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 120/6.1/6.2/11.0/2.0 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 84/4.5/2.2/11.2/1.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/6.3/6.0/15.6/1.9 |
| 昼食 | プロッコリーの洋風ライス パサ塩しモンソーテ トマトのタルタルソース添え オニオンスープ いちごジャムヨーグルト | たまねぎと豚肉の旨辛煮 かぶのクリーム煮 山椒和え みそ汁 | ジャンバラヤ風味焼き込みご飯 カリフラワーのコンビーフ風味 大豆とえんどう豆のサラダ コーンスープ | アジバター醤油焼き 野菜入り炒り玉子 白菜のマヨドレ風 みそ汁 | ミニおからご飯 あさりのスープ(バスタ) チリコンカン グリーンサラダ フルーツ(白桃缶) | ブルコギ風 切干大根煮 トマトサラダ かき玉汁 | 白身フライ～ローストオニオンソース～ ごぼうと人参の挽き肉炒め 山菜のさっぱり和え みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/16.0/12.9/23.8/2.3 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.5/15.7/17.1/2.1 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/10.9/13.2/27.5/4.0 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/14.8/15.7/8.6/1.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 321/10.7/6.5/55.6/3.2 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/8.7/15.3/20.5/2.7 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/11.0/25.1/2.7 |
| 夕食 | ピーマンの内詰め 豆腐の銀あんかけ 青梗菜となすの和え物 みそ汁 | 肉じゃが(牛肉) 焼き餃子 なます かき玉汁 | ホクホク焼き 春雨と豚肉の炒め煮 キャバツと竹輪の海苔マヨサラダ みそ汁 | 天ぷら盛り合わせ マーボナス 2色和え 鶏だんご汁 | コンチオムレツ インゲンと豚肉の炒め風 ポテトサラダ みそ汁 | 五穀ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とウインナーのソテー もやしとさくらげの和え物 みそ汁 | キャロットライス ピーマンシチュー キャバツとベーコンのサラダ フルーツ(みかん缶) |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/13.9/9.8/18.6/2.6 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/7.5/8.4/30.5/2.6 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/14.3/12.4/13.2/1.9 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.5/18.1/25.3/2.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.7/14.2/26.1/2.7 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 220/10.6/13.1/16.4/2.0 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/5.5/9.4/32.1/3.4 |
| 朝食 | 5月17日 花天と大根の煮物 おくらのお浸し 紫花豆 みそ汁 | 5月18日 ふんわり野菜豆腐寄せ かぶのごま油炒め もずく みそ汁 | 5月19日 蒸し鶏サラダ 野菜の卵和え 大根葉油揚げ みそ汁 | 5月20日 あらびきチキンスティック なす生姜風味煮 チンゲン菜のかにかま和え みそ汁 | 5月21日 エビ団子の煮物 きゅうりののり佃煮添え 野菜の甘酢和え みそ汁 | 5月22日 しゅうまい 野菜入り春雨煮 おから納豆 みそ汁 | 5月23日 青菜のおかゆ風 ジャーマンポテト インゲンの錦糸和え みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/5.1/0.6/19.7/1.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/5.1/7.8/12.4/1.7 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/7.8/6.1/13.1/1.9 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/8.8/3.6/8.5/1.7 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 86/4.3/1.5/15.2/1.6 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/10.0/6.0/17.8/1.9 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/7.2/4.3/20.6/2.2 |
| 昼食 | いかめし風味焼き込みご飯 ザンギ(唐揚げ)&野菜コロッケ かぼちゃサラダ お吸い物 フルーツ(バナナ缶) | ニンジン照り煮 あざりとキャバツのだし煮 わびまヨ和え みそ汁 | 玉ねぎとツナの豆ごはん 根菜入り肉団子 浅漬け風 具沢山汁 | 発芽玄米ご飯 さら味噌煮 さつまいもいと煮 中華風酢の物 すまし汁 | チキンカツ キャバツと彩り野菜のソテー おから和え かき玉汁 | いわし山椒煮 ひじき煮 ごぼうサラダ みそ汁 | ロールキャバツ～トド＆ソーサー～ 絹ごし揚げ煮 ゆかり和え みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/14.6/19.1/39.6/4.9 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/11.1/10.7/21.7/1.9 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/13.8/10.5/23.0/3.1 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/13.1/7.2/24.7/1.5 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.8/16.1/21.0/2.7 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/12.4/11.2/18.0/1.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/13.4/10.3/20.0/3.4 |
| 夕食 | 赤魚粕漬焼き ひじき蓮根 スパゲティサラダ みそ汁 | 豚肉の葱塩ソース たけのこの煮物 ゆずみそ汁 中華スープ | アジみりん焼き しろ菜の白だし煮 和風コールスロー みそ汁 | 牛肉とごぼうの柳川風丼 ハム和え 和風コールスロー フルーツ(バナナ) | ミニ五目ご飯 茶そば(なめこおろし) フレッシュソーセージ プロッコリーサラダ フルーツ(バナナ缶) | 甘酢かきたま 里芋の坦々煮 タマネギとお豆のしらす和え みそ汁 | えびマヨ 白菜の中華風ミルク煮 きゅうりのごま油和え 菜の花と揚げ玉の変わり汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/13.4/11.6/17.1/1.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/13.8/8.0/17.2/4.2 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/18.0/11.3/11.1/2.1 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/9.2/9.9/29.9/3.2 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/12.5/7.2/54.3/4.9 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/11.0/10.4/27.6/2.9 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/10.0/15.4/16.6/2.2 |
| 朝食 | 5月25日 カニ風味さつま揚げ ふきの酢みそ和え 三色豆 みそ汁 | 5月26日 ポイルウインナー 春雨中華サラダ 味付けば みそ汁 | 5月27日 ミニハンバーグ 豚大根 うの花サラダ みそ汁 | 5月28日 スクランブルエッグ 豚大根 たぬき奴 みそ汁 | 5月29日 磯風味白揚げ ふき土佐煮 小松菜と人参の辛子和え みそ汁 | 5月30日 サツマ揚げ 野菜入り炒り豆腐 青菜と昆布の煮浸し みそ汁 | 5月31日 あじさんが焼き きゅうりの味噌かけ 白福豆 みそ汁 |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/8.4/2.8/19.7/1.7 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/6.2/4.8/23.8/1.4 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.4/9.0/16.3/1.9 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.5/7.2/20.3/1.6 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/9.5/12.1/12.9/1.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 69/3.6/1.1/11.7/1.6 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 115/5.8/5.7/9.7/1.2 |
| 昼食 | 豚肉の生姜風味 根菜のごった煮 お浸し みそ汁 | 鶏肉の味噌だれ 切昆布大豆煮 なすの和え物 親子ソーメン | ぶりみぞれ揚げ かぼちゃの煮物 プロッコリーのゆず塩和え みそ汁 | ミニ地鶏ご飯 関西風だしきつねうどん 麩の卵仕立て うの花サラダ 杏仁豆腐 | 韓国風えび丼 牛肉とごぼうのしくれ煮 ピーマンナムル 鹽しんじょのみそ汁 | ミートソースオンライス ささみフライ キャバツのマスタード和え わかめスープ | |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/18.8/14.4/16.8/3.0 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/16.0/14.5/25.5/2.4 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/12.3/12.3/26.7/2.3 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/10.9/9.7/59.6/4.1 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.7/17.6/19.2/3.1 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/17.5/11.9/16.2/3.1 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/13.2/22.8/25.5/5.4 |
| 夕食 | 香港式混ぜ込みご飯(おかつアツ) マカロニサラダ&トマト わかめスープ フルーツ(オレンジ) | マトウダイバター焼き 菜の花の甘辛煮 デミキャバツ みそ汁 フルーツ(黄桃缶) | 新潟風 醤油赤飯 ねぎ入り卵巻 高野の含め煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶) | チーズとんかつ いんげんと木耳の炒め煮 菜の花ちらし みそ汁 | 肉団子和風うま煮 じゃが芋と竹輪の照り煮 かにかま和え みそ汁 | スケソウダラグリル 春雨の高菜炒め 中華風味和え みそ汁 | ポークソテー味噌味 人参とかぶのスープ煮 塩もみオクラ 中華スープ |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/11.7/10.7/21.6/4.2 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/19.3/6.8/16.2/2.2 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/12.4/7.0/33.7/3.1 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/11.2/19.0/22.3/2.8 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/12.2/12.4/28.4/3.3 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/18.4/13.6/11.3/2.0 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/12.9/10.6/11.9/2.4 |
| 朝食 | | | | | | | |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/6.3/4.2/17.4/2.2 | | | | | | |
| 昼食 | | | | | | | |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/13.1/13.3/15.7/2.0 | | | | | | |
| 夕食 | | | | | | | |
| 栄養価 | kcal/ﾀﾞﾝﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/12.8/8.2/17.7/3.0 | | | | | | |

※献立は(株)タイハイ管理栄養士が作成しています。※都合により、献立を変更する場合がございます。

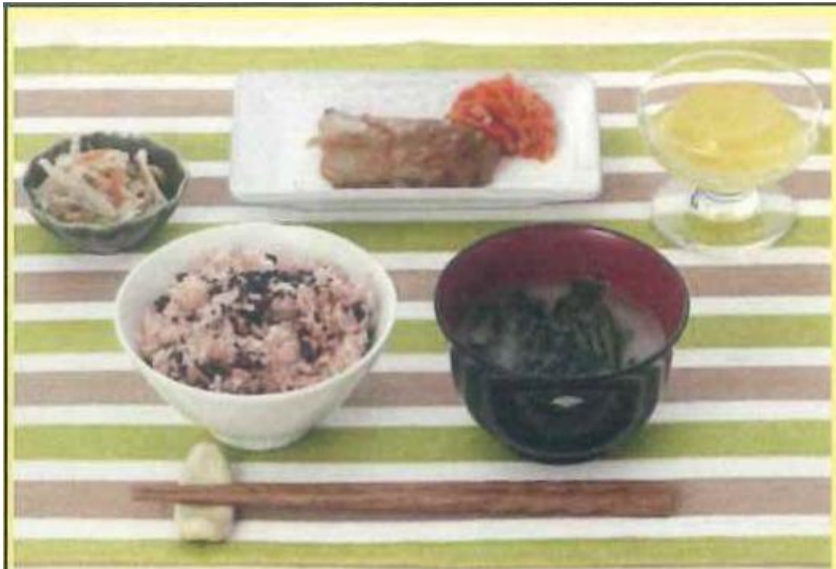


お楽しみ ランチメニュー



5月5日(火)

「こどもの日ランチ」



5月10日(日)

「母の日ランチ」



5月17日(日)

「ご当地グルメ」



5月30日(土)

「ミートソースオンライス」



☆北海道名物 いかめし☆

北海道の函館地方や渡島地方の郷土料理で、イカの中に米を入れて炊き上げた料理です。

今回は食べやすく炊き込みにアレンジしたご飯と、ザンギ（唐揚げ）やコロケ（じゃが芋）、かぼちゃサラダ（かぼちゃ）など北海道をイメージする食材を組み合わせました。

ランチ写真はイメージです(∩ω∩)
実際に提供する状態は写真と異なります。

おまけ

なぞなぞコーナー！

Q.おすし屋さんで 2回食べると
やせてしまう食べ物ってな～んだ??

