





🍚 今月のお米は「飯山米」です 🍚

May

5月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
さわらのふき味噌焼き ナスと厚揚げの煮付け 小松菜のナムル  573kcal	憲法記念日		みどりの日	
アジのちゃんちゃん焼き ナスの生姜煮 マカロニサラダ  652kcal	9日	10日	11日	12日
かき揚げそば 白菜とキノコの煮物 さつまいもサラダ フルーツ  553kcal	ホキのマスタード焼き 長芋のそぼろ煮 もやしの和風サラダ  543kcal	三色丼 豆腐の明太マヨ焼き チンゲン菜の笹かま和え  501kcal	スパニッシュオムレツ ブロッコリーのクリーム煮 海藻サラダ  584kcal	鶏の塩からあげ 大根と竹輪の旨煮 青菜の和風和え  614kcal
16日	17日	18日	19日	20日
シーフードカレー 三色和え カクテルフルーツ  444kcal	すき焼き風煮 温泉卵 小松菜の和風和え  637kcal	ミートソーススパゲティ 青菜の玉子とし 梅ポテトサラダ フルーツ  521kcal	赤魚の香味焼き 里芋の煮物 チンゲン菜のナムル  490kcal	カツオのタタキ丼 フルーツ寒天 漬物  344kcal
23日	24日	25日	26日	27日
ミックスフライ (チキンカツ・はんぺんチーズフライ) 切干大根煮 白菜の青じそ和え  599kcal	鯖の味噌煮 小松菜とえびのソテー 豆腐サラダ  559kcal	焼肉炒め さつまいもの煮物 酢の物  681kcal	さわらの幽庵焼き 青菜と油揚げの煮浸し マカロニサラダ  592kcal	海鮮八宝菜 甘辛肉団子 もやしの中華和え  521kcal
30日	31日			
ホイコーロー じゃが芋とエビのさっと煮 中華ねぎ冷奴  642kcal	チキンカレー ブロッコリーの玉子サラダ ピーチヨーグルト  548kcal			