



今月のお米は いいやま米です



May



5月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		白身魚の味噌マヨ焼き ビーファン炒め 白菜のキムチ和え 509kcal  	きつねとろろそば 大根のそぼろ煮 菜花のピーナッツ和え 五つ葉フルーツ 426kcal  	<b>憲法記念日</b>
6日	7日	8日	9日	10日
<b>振替休日</b>	はんぺんチーズフライ ゼンマイと竹輪の炒め煮 菜の花のおろし和え 587kcal  	ちゃんぽん風うどん 肉しゅうまい 白菜の生姜もみ 五つ葉フルーツ 492kcal  	鯖の味噌煮 さつま芋の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 580kcal  	カレーライス ビーンズサラダ クレープ 福神漬 709kcal 
13日	14日	15日	16日	17日
あじの塩麴漬け焼き れんこんとさつま揚げの炒め煮 カリフラワーのドレ和え 500kcal  	ミートソーススパゲティ キャベツと海藻のサラダ カクテルフルーツ 五つ葉スープ 547kcal 	鮭のけんちん焼き 白菜と油揚げの煮浸し 春雨の酢の物 559kcal  	中華丼 南瓜サラダ ミニ肉まん 662kcal 	筍ご飯 赤魚のしいたけみそ焼き ほうれん草のごま和え ひじき煮 471kcal  
20日	21日	22日	23日	24日
【小満】麦ごはん あじの南蛮漬け ぜんまいの煮物 キャベツとアスパラの和え物 563kcal  	つくねのおろしポン酢 金平ごぼう 白菜のフレンチ和え 589kcal  	野菜ラーメン じゃがバター茶巾 青菜のおろし和え 五つ葉フルーツ 503kcal  	めばるのパン粉焼き 炒り豆腐 白菜の磯部和え 515kcal  	豚丼 コンソメスープ バナナヨーグルト 653kcal  
27日	28日	29日	30日	31日
かき揚げうどん 大豆五目煮 カレー醤油和え 五つ葉サラダ 480kcal  	親子煮 金平ごぼう 白菜の梅和え 617kcal  	ほっけの塩焼き 炒り鶏 キャベツとそら豆のレモン和え 497kcal  	カレーライス シーザーサラダ ゼリーポンチ 福神漬 665kcal 	カレイのトマトソースかけ 小松菜と油揚げの煮浸し マセドアンサラダ 福神漬 575kcal  