

🍚 今月のお米は "きじま米" です 🍚

May



5月 ランチメニュー

月	火	水	木	金
				1日
				鶏の照り焼き ごぼうの炒め煮 白菜のキムチ和え 519 kcal  
4日	5日	6日	7日	8日
昭和の日	こどもの日	振替休日	はんぺんチーズフライ ぜんまいと白菜の炒め煮 小松菜の香味サラダ 616 kcal  	ソース焼きそば ジャガバタ茶巾 鶏とごぼうのサラダ 五つ葉フルーツ 475 kcal 
11日	12日	13日	14日	15日
カレーライス スナッペンどうのイタリアンドレサラダ 福神漬 フルーツカクテル 572 kcal 	チキンソースカツ丼 厚揚げのそぼろ炒め ほうれん草のナムル 651 kcal  	鯖の塩麹漬け焼き れんこんの炒め煮 カリフラワーのドレ和え 586kcal  	ちゃんぽん風うどん 肉しゅうまい 白菜の青のり和え 五つ葉フルーツ 469 kcal 	さばの山椒味噌焼き 白菜と油揚げの煮浸し かぶの青じそ和え 526kcal  
18日	19日	20日	21日	22日
かに玉あんかけ ブロッコリーのクリーム煮 もやしのゆかり和え 541kcal  	ハムカツ ミニナポリタン コールスローサラダ 736 kcal  	【小満】アスパラご飯 あじの南蛮漬 筍と舞茸の炒め物 青菜のわさび和え 560 kcal  	つくねのおろしポン酢 ごぼうの甘辛煮 白菜のレーズン和え 565 kcal  	野菜たっぷり塩ラーメン 豆腐のひき肉包み揚げ ほうれん草のザーサイ和え 五つ葉フルーツ 535kcal 
25日	26日	27日	28日	29日
めばるのパン粉焼き トーフミール煮 春菊のお浸し 576 kcal  	鶏の塩麹漬け焼き マカロニのコンソメ炒め カリフラワーの人参ドレ和え 567kcal  	かき揚げうどん 厚揚げの炒め煮 かぼちゃのピーナッツ和え 五つ葉フルーツ 482 kcal 	豚とごぼうの柳川風 さつま芋のいとこ煮 白菜の梅和え 618kcal  	ほっけの塩焼き 炒り鶏 キャベツのレモン和え 480 kcal  