



2018年4月23日～5月5日 メニュー

4月 23 月	<b>さんま蒲焼風</b> 牛肉チャプチェ 497 kcal 塩分 3.1g	<b>ハムステーキ</b> カリフラワーゆずマリネ にんにくの芽炒め
24 火	<b>豚肉辛味噌焼</b> まぐろ野菜カツ 431 kcal 塩分 3.1g	<b>煮物盛合わせ</b> 切干大根炒め煮 青菜ポン酢和え
25 水	<b>ポークメンチカツ</b> 鱈スパイシー焼 408 kcal 塩分 3.6g	<b>白菜クリーム煮</b> ハムサラダ 小松菜茸炒め ゴマ団子
26 木	<b>カレイの塩唐揚</b> 鶏南部焼 480 kcal 塩分 4g	<b>キーマカレー</b> 中華サラダ ポパイソテー
27 金	<b>たらのサルサソース</b> チーズシューマイ 463 kcal 塩分 3.2g	<b>干草焼</b> 野菜のラタトゥイユ 高菜竹輪
28 土	お・ま・か・せ・メニュー	

30 月	<b>振替休日</b>	
5月 1 火	<b>とり天チリソース</b> ハムチーズピカタ 497 kcal 塩分 4g	<b>筑前煮風</b> シルバーサラダ 絹厚揚げ キムチもやし
2 水	<b>カレーフライ</b> つくね大葉巻ハニーソース 452 kcal 塩分 3.2g	<b>牛すき焼き風煮</b> ナポリタンスパゲティ ほうれん草ゴマ和え
3 木	<b>憲法記念日</b>	
4 金	 <b>みどりの日</b>	
5 土	<b>こどもの日</b>	

※表示の栄養価には、ライス分は含まれておりません。ライスの栄養価は普通ライスは熱量414kcal、半ライスは302kcalです。国産米を使用しております。仕入れの都合により、一部変更になる事がありますので予めご了承下さい。



★ おすすめメニュー ★

4月 26日(木) **カレイの塩唐揚**

★ おすすめメニュー ★

4月 27日(金) **たらのサルサソース**

冬のキャベツとどう違う？春キャベツを楽しもう！  
【シンプルに食べるのが一番！】  
春キャベツは、葉の柔らかさを活かして生で食べるのが一番おいしいですね。ごま油や塩昆布と和えるだけでもおいしくいただけます。生で食べる場合の難点は、量がたくさん食べられないこと。火を通し過ぎるとくたくたになっておいしくありませんが、春キャベツもサッと加熱するならばかさも減ってたくさん食べられます。シンプルなオイルベースの Pastaにも合わせやすいですよ。春キャベツには、ビタミンCや食物繊維、カリウムなど毎日摂りたい栄養素がたっぷりです！

