



2020年4月27日~5月9日 メニュー

4月 27 月	エビカツ 肉団子 361 kcal 塩分 3.3g	チーズオムレツ 里芋の鶏じゃが風煮 ナポリタンスパゲティ 大根菜ナムル
28 火	ローストビーフ 包み揚げ カレイ焼きチリソース 459 kcal 塩分 3.9g	煮物盛合わせ 拌三絲 さつま揚げピリ辛煮
29 水	昭和の日	
30 木	チキンステーキ サワラ大葉フライ 492 kcal 塩分 2.6g	牛丼風 切干大根味噌煮 スパイシーソーセージ焼
5月 1 金	ポークメンチカツ ひじきの豚肉炒め 394 kcal 塩分 2.9g	冬瓜しぐれ煮 チンゲン菜わさび和え
2 土	お・ま・か・せ・メニュー	

4 月	<div style="border: 2px solid gray; border-radius: 50%; padding: 20px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>5月4日~5月6日まで お休みさせていただきます。</p> </div>	
5 火		
6 水		
7 木		
8 金	ささみカツ ハムチーズピカタ 336 kcal 塩分 3.4g	筑前煮風 茶碗蒸し ほうれん草辛子和え
9 土	酢豚& 中華風かに玉 つくね小判 473 kcal 塩分 3.2g	こんにゃくサラダ 白菜中華炒め 豆と根菜ゴマだれ
9 土	お・ま・か・せ・メニュー	

※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

★ おすすめメニュー ★
4月
28日(火) **ローストビーフ包み揚げ**

★ おすすめメニュー ★
5月
1日(金) **ポークメンチカツ**

今回のテーマ "正しい手の洗い方"
手を洗う前に爪は短く切っているか、指輪・時計をはずしているか確認してください。流水で手を十分にぬらし、石鹸をよく泡立てます。手のひらを合わせてよくこすります。指を組んで指の間をよくこすります手のひらと手の甲を合わせて手の甲を伸ばすようにこすります指先、爪を手のひらの上でひっかくようにして爪の汚れを落とします。親指を握ってねじるようにこすります手首を握ってねじるようにこすります流水で石鹸を十分にすすぎます。その際、蛇口は洗う前の手で触れているので一緒に洗いましょう。清潔なタオル、またはペーパータオルでしっかりと手を拭きます。タオルの共有は控えましょう。

