



2017年4月10日～4月22日 メニュー

4月 10月	タルタルハムカツ タンドリーチキン 510 kcal 塩分 2.5g	トマトソーススパゲティ ごぼうサラダ いんげんそぼろ和え
11火	えびマヨネーズ 豚肉辛味噌焼 437 kcal 塩分 3.4g	サラダ餃子 筑前煮風 中華サラダ
12水	かれいのユカリ天 かにボール玉 371 kcal 塩分 3.2g	牛すき焼風煮 坦々もやし 野菜生姜和え
13木	春の炊き込みご飯 野菜揚 368 kcal 塩分 3g	いかのねぎ塩だれ焼 揚げ出し豆腐 里芋の肉じゃが風煮 お好み炒め
14金	鮭の味噌マヨ焼 酢豚 444 kcal 塩分 3.1g	あさりしぐれ煮 マロニーサラダ 絹さや卵炒め
15土	お・ま・か・せ・メニュー	

17月	豚ロースかつ 中華風ロールキャベツ 471 kcal 塩分 3.2g	オムレツ ビーフンサラダ 韓国風金平
18火	自家製鶏唐揚 にしん山椒照焼 468 kcal 塩分 2.9g	ジャージャー麺 あさり大根 ナムル風
19水	かれいの油淋鶏風 豚肉味噌チーズ焼 407 kcal 塩分 3.3g	牛肉じゃが 明太スパゲティサラダ ジャーマンれんこん
20木	特製豚野菜炒め 紅生姜かき揚 371 kcal 塩分 3.1g	鶏つくね串 赤魚甘辛焼 酢の物 さつま揚げ煮
21金	ポークチャップ ハム玉子サラダフライ 439 kcal 塩分 2.8g	大根肉味噌かけ 棒々鶏風 にんにくの芽炒め
22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。

★ おすすめメニュー ★

4月
13日(木)

春の炊き込み
ご飯

★ おすすめメニュー ★

4月
18日(火)

自家製
鶏唐揚

冬のキャベツとどう違う？春キャベツを楽しもう！②
【キャベツと春キャベツって何が違うの？】
「春キャベツ」は形が丸くて小さく葉の巻きが緩く、葉は柔らかくて水分が多く、甘味があってサラダや浅漬けなどに向いています。3月ごろに旬を迎え、7月頃まで出回ります。
キャベツを選ぶポイントですが、寒玉キャベツは巻きがしっかりしていて重みがつりしているものが良いのに対して、春キャベツは巻きが緩くふわっと軽いものが美味しいとされています。
春キャベツは成長してしまつと特徴の甘みと柔らかさが減つてしまうため、成長しすぎていないものを選びましょう。