



2017年4月24日～5月6日 メニュー

4月 24 月	あじ洋風蒲焼 チキンステーキ 439 kcal 塩分 3.2g	牛肉チャブチエ カリフラワーゆずマリネ 大根菜卵炒め	5月 1 月	チキンカツ 焼そばスパゲティ 480 kcal 塩分 3.5g	ひじき五目炒り煮 青菜とえのき和え 味噌じゃがバター煮
25 火	えびカツ 豚肉紅生姜炒め 456 kcal 塩分 3.4g	煮物盛合わせ マカロニコールスローサラダ 国産ほうれん草ごま和え	2 火	さんまの蒲焼風 豚肉香味焼 408 kcal 塩分 3g	マーボー豆腐 里芋和風サラダ もやしアラビアータ
26 水	ハンバーグデミソース ボンゴレピアンコ 559 kcal 塩分 3.4g	ポテトサラダ 青菜コンソメ煮 ビーンズソテー	3 水	憲法記念日	
27 木	二層メンチカツ 鮭の味噌マヨ焼 513 kcal 塩分 3.4g	チキンカレー ハムサラダ なすオランダ煮	4 木	みどりの日	
28 金	豚肉蒲焼揚 海鮮豆腐ステーキ 429 kcal 塩分 3.4g	野菜と鶏のマーメイド煮 切干大根炒め煮 お好み焼炒め	5 金		こどもの日
29 土	★ 昭和の日 ★		6 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熟量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
25日(火) **豚肉紅生姜炒め**

★ おすすめメニュー ★

4月
28日(金) **豚肉の
蒲焼風揚げ**

冬のキャベツとどう違う？春キャベツを楽しもう！③
【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、春キャベツもサツと加熱するならカサ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！