



2017年5月8日～5月20日 メニュー

5月 8月	さば甘味噌焼 ピザポテト春巻 595 kcal 塩分 3.7g	肉豆腐 切干大根炒め煮 青菜ザーサイ炒め
9月 火	えびカツ レモンペッパーポーク 454 kcal 塩分 3.4g	ツナサラダ チリコンカン ポパイソテー
10月 水	ほたてご飯 いかゆかり揚 441 kcal 塩分 3.9g	にしん生姜焼 塩肉じゃが 鶏肉と野菜サムジャン炒め れんこん金平
11月 木	豚ロースカツ 鮭塩焼 379 kcal 塩分 3g	中華炒め煮 シルバーサラダ ふきと筍のおかか煮
12月 金	かれのいスパイシー揚 チキンステーキ 384 kcal 塩分 2.4g	マーボーなす こんにゃくサラダ 白菜カニカマ中華炒め
13日 土	お・ま・か・せ・メニュー	

15月	ハンバーグトマトソース & エビフライ チーズオムレツ 443 kcal 塩分 3.4g	コーンサラダ ペペロンブロッコリー ピリ辛ちくわ炒め
16月 火	チキン南蛮 さわら西京焼 461 kcal 塩分 3.8g	煮物盛合わせ わかめ和風サラダ ほうれん草ゴマ和え
17月 水	ひれかつ煮 五目野菜天照焼 423 kcal 塩分 3.1g	チーズサラダ 青菜きのこ炒め 卵の花
18月 木	チーズメンチカツ ぶりみりん焼 466 kcal 塩分 3.5g	えびつみれ カニカマサラダ いんげんベーコンソテー
19月 金	浜松餃子カツ 牛肉大和煮 470 kcal 塩分 3.7g	ロールキャベツクリーム煮 ポテトサラダ ハチク筍の若竹煮
20日 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 ★
5月10日(水) ほたてご飯

★ おすすめメニュー ★
5月19日(金) 浜松餃子カツ

大型連休の終わった5月は、すがすがしい「五月晴れ」が心を軽やかにしてくれる一方で、「五月病」といわれる症状が表れる時期でもあります。この時期に無気力な状態に見舞われることが多いため、このように呼ばれています。そんな時は免疫力も低下しやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすいので注意しましょう。5月はビタミンB1の多い大豆や、サラダ感覚で食べられるスナックエンドウも旬を迎えます。タウリン、ペプチドを多く含む疲労回復により異ダコや初ガツオも店先に並びます。ストレスに負けない食生活をすることが何より大切です。