



2017年5月22日～6月3日 メニュー

5月 22 月	いか&えびチリソース 豚肉味噌炒め 479 kcal 塩分 3.9g	水餃子香味ソース 春雨中華サラダ こんにゃくとちくわの金平
23 火	黒毛和牛コロッケ さば利休焼 571 kcal 塩分 3g	ポークカレー ビーフン和風炒め かぼちゃサラダ
24 水	とりケチャップ焼 かれい南蛮漬 448 kcal 塩分 3.7g	白菜クリーム煮 切干大根のサラダ メンマ炒め
25 木	ハムチーズクノーデル 赤魚のカレームニエル 510 kcal 塩分 2.8g	チキンサラダ ブロッコリーベーコン炒め ひじき炒り煮
26 金	野菜かき揚げ ほっけ塩焼 395 kcal 塩分 3.9g	牛しゃぶサラダ えびと春雨中華風炒め 高野豆腐煮物
27 土	お・ま・か・せ・ メニュー	

29 月	チーズ入りアジフライ 豚肉生姜焼 432 kcal 塩分 3.8g	煮物盛り合せ 明太スパゲティサラダ 酢の物
30 火	鶏肉オリエンタル風揚 白身魚レモンペッパー焼 390 kcal 塩分 3.9g	お好み炒め 中華サラダ こんにゃくおかか煮
31 水	北海道 コーンクリームコロッケ 煮込みチキンバーグ 523 kcal 塩分 3.7g	じゃがベーコン ブロッコリーサラダ 菜の花炒め
6月 1 木	チーズ餃子フライ ちくわ紅生姜天 396 kcal 塩分 3.6g	つくね大葉巻粒マヨソース ジャージャン豆腐 きのこしぐれ煮
2 金	サクサクメンチカツ ミニオムレットマトソース 424 kcal 塩分 3.9g	マカロニサラダ 五目炒り煮 もやしアラビアータ
3 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 ★

5月
23日(火)

黒毛和牛コロッケ

★ おすすめメニュー ★

5月
31日(水)

北海道コーンクリームコロッケ

★5月29日はこんにゃくの日！

5・2・9（こんにゃく）という語呂合わせと、こんにゃく芋の植えつけが5月に行われることから、平成元年に全国こんにゃく協同組合連合会によって定められました。普段は脇役のおかずとして食卓に登場することが多いこんにゃくですが、今日はメイン料理としてもりもり食べてみませんか？こんにゃくには、食物繊維やカルシウムが豊富に含まれており、整腸作用・便秘解消作用・肥満や生活習慣病の予防改善など、さまざまな健康効果があることが明らかになっています。低カロリーなので、ダイエット中の人でもたくさん食べて満腹感を得ることができる強い味方です！