



2018年5月7日～5月19日 メニュー

5月 7月	ハムチーズフライ チキンステーキ 353 kcal 塩分 3g	塩麻婆豆腐 里芋ずんだサラダ 小松菜お浸し
8月 火	さば南部焼 ピザポテト春巻 386 kcal 塩分 3.2g	牛丼風 ツナサラダ ポパイソテー
9月 水	豚玉串カツ 豆腐野菜バーグ 423 kcal 塩分 2.8g	塩鶏じゃが ひじき炒め煮 中華炒め
10月 木	フライドチキン オムレツデミソース 421 kcal 塩分 3.6g	豚玉甘辛煮 春雨中華サラダ マリネ
11月 金	ホキのチーズフリッター 豚肉辛味噌焼 325 kcal 塩分 3g	八宝菜 明太スパゲティサラダ もやしピーナッツ和え
12日 土	お・ま・か・せ・メニュー	

14月	クラッシュハムカツ メバル七味焼 368 kcal 塩分 3.2g	あさり大根 味付とろろ 青菜香味和え
15月 火	キャベツメンチカツ 海老ステーキマヨソース 540 kcal 塩分 3.6g	キーマカレー ビーフン中華サラダ ほうれん草ごま和え
16月 水	ハンバーグトマトソース 目玉焼フライ 482 kcal 塩分 2.8g	きのこスパゲティ チキンサラダ ハムソテー
17月 木	ひれかつ煮 にしんごまみりん焼 509 kcal 塩分 3.5g	かにかまサラダ メンマアラビアータ
18月 金	油淋鶏 豆腐ステーキ 422 kcal 塩分 3.3g	煮物盛合わせ 切干ナポリタン たけのこ土佐煮
19日 土		

※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 16日(水) **ハンバーグ トマトソース**

★ おすすめメニュー ★

5月 17日(木) **ひれかつ煮**

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ので、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いい真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取ることが何より大切です。

