



2018年5月21日～6月2日 メニュー

5月 21 月	えだまめコロッケ 卵寄せ和風あん 398 kcal 塩分 4.1g	なす味噌炒め 刻み昆布炒め煮 ペペロンブロッコリー
22 火	チーズカツ さわら照焼 442 kcal 塩分 2.8g	肉豆腐 シルバーサラダ 竹輪ケチャップ炒め
23 水	豚肉生姜焼 カレイのスパイシー揚 387 kcal 塩分 3.4g	かぼちゃそぼろ煮 海草サラダ 青菜きのこ炒め
24 木	牛肉大和煮 イタリアンオムレツ 454 kcal 塩分 4g	揚げだし豆腐 中華サラダ いんげんゴマ和え
25 金	ロースとんかつ まぐろバーグ 442 kcal 塩分 3.9g	クラムチャウダー風煮 水餃子香味ソース カリフラワーマリネ
26 土	お・ま・か・せ・メニュー	

28 月	豚肉竜田揚 さば利休焼 387 kcal 塩分 3g	煮物盛合わせ 味付もずく ねぎ塩ペッパー
29 火	チキンカツ 味噌カツソース さんま塩焼 473 kcal 塩分 3.2g	塩焼そば ポークカレー かまぼこ金平
30 水	ホキ塩唐揚 つくね大葉巻 411 kcal 塩分 4g	洋風肉じゃが 鶏高野煮 ハチク筍若竹煮
31 木	海老フライ タルタルソース 豆腐バーグ 352 kcal 塩分 3g	中華旨煮 ナポリタンスパゲティ コーンソテー
6月 1 金	酢 鶏 ハムステーキ 348 kcal 塩分 3g	チャプチェ 夏サラダ もやしカレー炒め
2 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 22日(火) **チーズカツ**

★ おすすめメニュー ★
5月 29日(火) **チキンカツ**

★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！

