

5月 献立表

※ご注文のキャンセルは当日朝9時締切です。
※ご飯のカロリーは並盛(250g)420kcal・小盛(180g)302kcalです
※献立は仕入れ等の都合により変更することがございます。

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【土】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分						
6日	並	287	16.0	15.4	21.0	2.6	7日	並	337	15.0	17.9	30.0	2.2	1日	並	372	16.0	22.4	25.1	2.2	2日	並	746	20.8	19.8	116.0	3.8	3日	憲法記念の日						4日	みどりの日					
	小盛	267	13.7	14.6	20.2	2.2		小盛	323	14.8	17.0	28.5	1.8		小盛	311	13.3	18.9	20.8	1.5		小盛	293	16.6	16.0	18.7	1.6		小盛	654	16.6	19.5	97.7	3.6							
振替休日						ぶり幽庵焼き たっぷりコーンフライ ひじき煮						鶏照焼き 白身魚フライ 春雨ツナサラダ						トコニバ						休業日																	
13日	並	272	12.7	13.6	26.3	1.7	14日	並	250	11.2	14.4	19.3	2.2	15日	並	318	16.6	19.5	19.1	2.3	16日	並	319	14.7	20.9	17.4	2.1	17日	並	775	23.2	17.1	127.2	2.0	18日	並	251	13.9	13.4	21.0	3.5
	小盛	270	12.5	13.6	26.1	1.6		小盛	246	10.9	14.2	18.7	1.8		小盛	302	15.2	19.0	17.0	2.1		小盛	317	14.5	20.9	17.1	2.0		小盛	244	13.8	12.8	20.6	3.5							
ます香草焼き 竹輪揚げ煮 青梗菜スープ煮						ささみチーズフライ オムレツ 大根炒め煮						さわら山賊焼き ハムカツ 厚揚げうま煮						豚マスタード焼き うずら串フライ がめ煮里芋						鶏天丼						鮭西京焼き ポークウインナー 切干大根煮											
20日	並	272	12.7	13.6	26.3	1.7	21日	並	259	13.9	13.2	22.3	1.9	22日	並	318	11.9	16.7	31.1	3.5	23日	並	264	14.6	12.2	23.4	2.3	24日	並	691	26.4	16.9	104.2	2.2	25日	休業日					
	小盛	270	12.5	13.6	26.1	1.6		小盛	227	11.7	11.6	20.3	1.9		小盛	310	11.8	16.1	30.7	3.1		小盛	238	12.3	10.8	22.6	1.8														
赤魚照焼き かぼちゃコロッケ ひじき豆煮						たら天甘酢あん ミートオムレツ ツナ大根						たれカツ オムレツ 野菜炒め						さば塩焼き 竹輪磯辺天 大根ビーフシチュー						お母の日																	
27日	並	254	10.5	14.7	21.3	3.4	28日	並	332	12.5	16.6	32.4	2.4	29日	並	242	13.3	11.4	22.9	1.4	30日	並	365	16.8	21.6	25.1	2.3	31日	並	984	28.4	21.5	164.1	1.6							
	小盛	243	10.0	14.1	20.1	3.2		小盛	319	12.2	16.0	30.7	1.9		小盛	210	10.9	9.8	21.0	1.0		小盛	351	16.4	20.7	23.9	1.9														
ハンバーグチャップソース オーシャンスティックフライ 切昆布煮						豚ソース天 厚焼き卵 さつま揚げ寄せ煮						かれい天きのこあん ミニ上野シューマイ 切干カレー酢煮						鶏香草焼き ミートコロッケ 挽肉ともやし辛味炒め						塩タレ弁当 豚おき																	