

5月ヘルシーメニュー



1 水 即位の日

2 木 国民の休日

3 金 憲法記念日

pick up

5月 7日(火)

赤魚の煮つけと 赤飯

新時代到来～祝い善～

◆赤魚(メヌケ)
カサゴの仲間で、深海に生息している魚です。
タイのように赤い色をしているため、祝いの席に用いられることもある魚です。

◆赤飯
言わずと知れた、お祝いに欠かせない伝統的な料理です。

新しい時代「令和」も、毎日おいしいお弁当と笑顔をお届け致します。変わらず、「お弁当のいちばん」をよろしくお願い致します。

6月 振替休日

7 火 pick up 赤魚の煮つけ 633kcal
白菜甘酢和え 赤飯

8 水 チキンのトマト煮 637kcal
コーンソテー

9 木 イカ天～わさびマヨソース～ 603kcal
チンゲン菜七味和え

10 金 アスパラとベーコンのクリーミーフライ 536kcal
カリフラワー梅サラダ

13 月 海魚羊炒め 516kcal
さつま芋のオレンジ煮

14 火 チキンカツ～チリマヨソース～ 683kcal
いんげん青じそサラダ

15 水 たこつみれ 699kcal
鶏と牛蒡の甘辛煮

16 木 煮込みハンバーグ 672kcal
キャベツのゆかり和え

17 金 pick up さっぱりスタミナ!! 豚肉ネギ塩炒め 599kcal
レンコンカレーマヨサラダ

pick up

5月 27日(月)

チキンとゴロゴロ温野菜のサラダと 麦ごはん

「チキンとゴロゴロ温野菜のサラダ」

1日の約1/3量の野菜が摂れるメニューです。
1日の摂取目標量は350g以上!!

生野菜に比べ、温野菜は3～5倍の量を食べることができます!!

- ・かぼちゃ
- ・人参
- ・ブロッコリー
- ・カリフラワー

合わせて約120gが摂取できます。

20 月 白身フライ～甘酢あんかけ～ 544kcal
里芋のごま和え

21 火 鶏の香草パン粉焼き 671kcal
大根と人参のコンソメ煮

22 水 カレーポトフ 531kcal
海藻サラダ

23 木 天盛り 621kcal
焼きナス 山菜ごはん

24 金 ちゃんちゃん焼き 459kcal
田舎煮

27 月 pick up チキンとゴロゴロ温野菜のサラダ 615kcal
きのこソテー 麦ごはん

28 火 カニ玉チャンポン 533kcal
菜の花柚子胡椒煮

29 水 ササミフライ 562kcal
ひじきのナムル

30 木 タラのムニエル～タルタルかけ～ 748kcal
あげたま煮

31 金 衣笠丼 626kcal
小松菜の和え物