

4月

日替りメニュー

微酸性電解水を使用しノロウイルス等の
予防対策をしております。

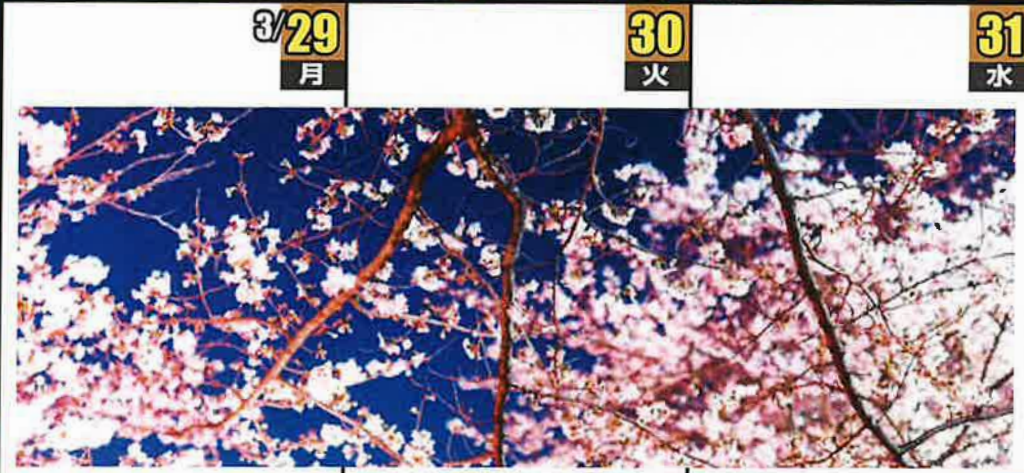
コロナに負けるな!
国民一丸となって、
協力し、助け合い、
乗り越えましょう。

私どものお弁当は出来る限り自分たちの目の届く
ところで製造・加工されている食品・材料を使用
する事を基本にしております。

ヘルシー 美味しい 安い



◇お米は、こだわりの国産新米 山形米 100%使用



3/29
月

30
火

31
水

★ハンバーグ 4/1
デミグラスソース 木

- ★春雨マヨサラダ
- ★旬ふきと
油揚げの煮物

◆大根べっこう煮
◆彩コンニャク
・熱量/368kcal・タンパク質/15.6g
・脂質/16.5g・塩分/3.0g

★ホッケの 2
照り焼き 金

- ★春野菜添え
- ★旬さつま芋と人参、
いんげんの煮物
- ★細切り昆布の新田煮

◆大根洋風生酢(甘酢和え)
◆金時豆
・熱量/372kcal・タンパク質/16.6g
・脂質/15.5g・塩分/2.8g

ビーフハヤシは、 3
是非ご飯にかけて 土
お召し上がり下さい!

- ★じっくり煮込んだ
ビーフハヤシ
旬グリーンピース添え
- ★太麺辛味噌
ソース焼きそば
- ★野菜炒め

◆五目白和え
◆生姜和え
・熱量/368kcal・タンパク質/15.8g
・脂質/15.8g・塩分/3.0g

お魚とお豆腐料理が
バランスよく
栄養バランスもグッドです!

5
月

★鶏団子の 6
親子煮風 火

- ★ホキの醤油麹焼き
- ★じゃがいもの
カレー煮

◆季節の野菜 ふきおかか煮
◆柔らかごぼうのきんぴら
たっぷりごま和え
・熱量/366kcal・タンパク質/17.5g
・脂質/17.3g・塩分/2.8g

牛肉よりヘルシーだし 7
ご飯もすすみます♪! 水

- ★大阪郷土料理
タラのすき焼き風
(魚すき焼き)
- ★煮物盛り合わせ3品
- ★旬 菜の花お浸し

◆ほっくりレンコンごまマヨ和え
◆昆布の煮付け
・熱量/353kcal・タンパク質/17.3g
・脂質/16.4g・塩分/2.8g

★オムレツと 8
ミートボールの 木
甘酢あん

- ★ブロッコリー添え
- ★ホイールマカロニ
フレンチドレ和え
- ★カニシューマイ

◆五目大豆煮
◆ひじき煮枝豆和え
・熱量/365kcal・タンパク質/17.2g
・脂質/16.8g・塩分/2.9g

とーっても美味しい 9
照り焼きハンバーグに 金
なりました♪!

- ★絶妙♪
照り焼きソース
ハンバーグ
- ★スパゲティーサラダ
- ★大根べっこう煮

◆ほうれん草のお浸し
◆白滝ナポリタン
・熱量/368kcal・タンパク質/17.2g
・脂質/17.1g・塩分/2.8g

ちょっと大人の 10
麻婆豆腐がとっても 土
ご飯のすすむ一品です!

- ★麻婆豆腐
- ★煮物盛り合わせ3品
- ★切り干し
ごま和え

◆カレー風味の野菜炒め
◆生姜和え
・熱量/356kcal・タンパク質/16.5g
・脂質/16.6g・塩分/2.6g

※仕入れの都合により多少の変更を
させていただきます。

※野菜を中心に、栄養バランスに気をつけた季節メニューをご紹介します。

※ライスのカロリーは180gで303kcalが目安です。