

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。

◆お米は、こだわりの国産新米 山形米 100%使用

ヘルシー 美味しい 安い

美華月ごぜん

<p>12月</p> <p>トマトとバジルの風味がチキンの旨みを引き立たせます!!</p> <p>★トマトバジルソース★ 鶏もも肉のソテー 彩り野菜添え</p> <p>★彩り野菜炒め</p> <p>★ほっくりレンコンごま和え</p> <p>◆高野豆腐含め煮 ◆オクラの和え物 ・熱量/363kcal・タンパク質/15.8g ・脂質/15.8g・塩分/3.1g</p>	<p>13火</p> <p>高血圧の改善など とっても体にいいですよ♡</p> <p>★【Caたっぷり】 いわしハンバーグ 生姜照り煮</p> <p>★かぼちゃいとこ煮</p> <p>★ナスと玉葱の味噌炒め</p> <p>◆ほうれん草の錦和え ◆柔らか きんぴらごぼう ・熱量/370kcal・タンパク質/16.5g ・脂質/16.6g・塩分/2.8g</p>	<p>14水</p> <p>★ふわとろ玉子の タネチカラ煮</p> <p>★春野菜の 煮物盛り合わせ3品</p> <p>★ひじき煮枝豆和え</p> <p>◆きのこの白和え ◆野菜炒め ・熱量/368kcal・タンパク質/16.6g ・脂質/15.9g・塩分/3.1g</p>	<p>15木</p> <p>★ハンバーグ 完熟トマトソース</p> <p>★塩麹でポトフ風 ココ旨スープ</p> <p>★彩りマカロニサラダ</p> <p>◆キャベツと竹輪の炒め物 ◆こんにやくの田楽味噌 ・熱量/363kcal・タンパク質/17.2g ・脂質/17.1g・塩分/2.9g</p>	<p>16金</p> <p>★カレー煮つけ 具沢山 和風野菜あんかけ</p> <p>★彩りサツマイモサラダ</p> <p>★白菜と油揚げの煮浸し</p> <p>◆蒸し鶏の中華和え ◆春雨とカニカマの酢の物 ・熱量/361kcal・タンパク質/17.2g ・脂質/16.8g・塩分/3.2g</p>	<p>17土</p> <p>大人気の カレーのご紹介です!</p> <p>★ポークカレー ブロッコリー添え</p> <p>★白だし仕立ての 魚介クリームチャウダー</p> <p>★小松菜と油揚げの煮浸し</p> <p>◆春雨サラダ ◆枝豆のおかか和え ・熱量/362kcal・タンパク質/16.6g ・脂質/15.5g・塩分/2.9g</p>
<p>19月</p> <p>★目玉ポールの デモグラスソース煮 グリーンピース添え</p> <p>★喫茶店の味♡ 懐かしまるやかナポリタン</p> <p>★五目野菜旨煮風</p> <p>◆旬 菜の花お浸し ◆茄子の中華和え ・熱量/368kcal・タンパク質/17.3g ・脂質/16.4g・塩分/3.0g</p>	<p>20火</p> <p>レモンとハーブの 香りがたまりません♪!</p> <p>★チキンレモン ハーブ漬け焼き</p> <p>★野菜炒めカレー風味</p> <p>★インゲンごま和え</p> <p>◆春雨炒め ◆ツナコーンサラダ ・熱量/369kcal・タンパク質/16.9g ・脂質/17.5g・塩分/2.8g</p>	<p>21水</p> <p>★赤魚の梅肉 オリーブオイル焼き</p> <p>★煮物盛り合わせ3品</p> <p>★野菜炒め</p> <p>◆五目大豆煮 ◆ほうれん草お浸し ・熱量/365kcal・タンパク質/15.6g ・脂質/16.5g・塩分/3.2g</p>	<p>22木</p> <p>ビーマンと、オイスターソースに 絡んだ牛肉がとってもご飯が 進む一品です!!</p> <p>★牛肉とビーマンの 《オイスターソース炒め》</p> <p>★インフラボン大豆野菜サラダ</p> <p>★インゲン甘辛和煮</p> <p>◆旨塩麹でブロッコリー ◆ひじき白和え ・熱量/370kcal・タンパク質/16.5g ・脂質/17.3g・塩分/2.8g</p>	<p>23金</p> <p>★旬【春野菜を味わう】 カレーと タコウィナーの 盛り合わせ</p> <p>★スパゲティサラダ サウザン風</p> <p>★菜の花からし和え</p> <p>◆ほっくりやわらか レンコンたっぷり胡麻 ◆紅白野菜の甘酢和え ・熱量/363kcal・タンパク質/17.8g ・脂質/16.2g・塩分/3.1g</p>	<p>24土</p> <p>★美味しいホットケの 味醂漬け焼き</p> <p>★手造り コーンポテトサラダ</p> <p>★醤油ニンニク 焼きビーフン</p> <p>◆菜の花胡麻和え ◆切り干し大根煮 ・熱量/361kcal・タンパク質/16.9g ・脂質/16.5g・塩分/2.9g</p>
<p>26月</p> <p>ヨーグルトを下味で使った 健康的な鶏肉料理で!</p> <p>★夕日ドリリーチキンは</p> <p>★春の季節 さくら色焼売(2個)</p> <p>★旬 春キャベツと 桜エビ炒め</p> <p>◆柔らかごぼうのごま和え ◆紅白かまぼこみぞれ和え ・熱量/368kcal・タンパク質/16.2g ・脂質/16.8g・塩分/3.0g</p>	<p>27火</p> <p>★夕陽のワット風と 玉子焼きの盛り合わせ</p> <p>★さつま芋の レモン煮レーズン添え</p> <p>★菜の花の胡麻和え</p> <p>◆カニと春雨の酢の物 ◆佃煮 ・熱量/365kcal・タンパク質/15.6g ・脂質/16.6g・塩分/3.1g</p>	<p>28水</p> <p>ご飯に乗せれば牛丼に♡ とってもご飯が進む 一品です(^^)!</p> <p>★ヘルシー豆乳 ごまだれ 牛丼</p> <p>★菜の花からし和え 『辛さ控えております』</p> <p>★もやし炒め</p> <p>◆小松菜お浸し ◆春雨生姜和え ・熱量/368kcal・タンパク質/18.1g ・脂質/17.0g・塩分/3.2g</p>	<p>29木</p> <p>昭和の日</p> <p>★ジュース 鶏もも肉ソテー 『焦がしオニオンソース』</p> <p>★ほっくり柔らか レンコン胡麻煮</p> <p>★ワカメと桜エビ当座煮</p> <p>◆五目春雨炒め ◆竹の子金平ごま和え ・熱量/364kcal・タンパク質/17.1g ・脂質/16.8g・塩分/2.8g</p>	<p>30金</p> <p>★自身魚の 野菜甘酢 あんかけ</p> <p>★じゃが芋人参煮</p> <p>★五目ひじき煮</p> <p>◆白菜お浸し ◆佃煮 ・熱量/361kcal・タンパク質/17.4g ・脂質/17.4g・塩分/2.9g</p>	

※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。