



月	火	水	木	金	土
4月30日	5月1日	2	3	4	5
昭和の日振り替え休日	特製チキンカツ オムレツ スパソテー(ケチャップ) ゼンマイと竹の子の煮付	巣ごもり玉子 天ぷら:かき揚げ カボチャとマカロニのサラダ 切干大根と油揚げ甘辛煮	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
	403.2Kcal 17.4g 3.6g	391.8Kcal 20.1g 3.7g			
7	8	9	10	11	12
本コース豚カツ サワラの西京漬け焼き 肉野菜炒め わかめとカニカマの酢物	ハンバーグ(ディアボラ風) ズワイガニのクリームコロッケ 明太春雨サラダ ひじきとハスの甘辛煮	鶏肉の照焼き サーモンフライ コンニャクと里芋の煮付 ペペロンチーノ	ブリの照焼き メンチカツ 牛肉と大根の甘辛煮 モヤシと小松菜のナムル	麻婆豆腐 パリパリ春巻き 塩焼きそば 目玉焼き	チキングラタン 厚切りハムカツ ゴボウサラダ 五目煮
411.6Kcal 19.6g 3.1g	403.4Kcal 17.6g 3.1g	392.5Kcal 22.5g 3.1g	394.1Kcal 20.4g 3.4g	383.3Kcal 14.6g 3.5g	406.7Kcal 14.1g 3.1g
14	15	16	17	18	19
五目混ぜ御飯 ホッケの塩焼き 牛肉コロッケ モヤシのオイスター炒め	酢豚 サバの塩焼き 豚肉と野菜のみそ炒め 刻み昆布と油揚げの煮付	自家製豚カツ ビーフカレー 赤魚塩焼き イタリアンサラダ	チキン・カチャトーラ ホタテ風味カツ 刻み昆布と油揚げの煮付 スパソテー	肉団子甘酢あん プレーンオムレツ バンバンジー(ゴマダレ) 切り干し大根の甘辛煮	ポークピカタ 天ぷら 回鍋肉 和風サラダ
396.1Kcal 16.7g 3.6g	415.4Kcal 19.8g 3.7g	403.1Kcal 24.5g 3.8g	391.2Kcal 29.5g 3.3g	401.9Kcal 20.6g 3.8g	381.6Kcal 22.5g 3.3g
21	22	23	24	25	26
デミグラスハンバーグ イカフライ&コロッケ 筑前煮 フレンチサラダ	牛肉と焼豆腐のうま煮 天ぷら:竹輪天 秋刀魚の塩焼き わかめとキュウリの酢物	豚肉とハンペン香味焼き キーマカレークノードル ゼンマイと油揚げの煮付 ボンゴレ風スパソテー	チキンカツ メバルの照焼き 水ギョーザ(ポン酢) モヤシのコチュジャン炒め	豚肉のケチャップ照焼き 天ぷら:かき揚げ 厚焼き玉子 チンジャオロース	自家製オムレツ コロッケ 野菜炒め 中華サラダ
417.6Kcal 16.1g 4.1g	395.7Kcal 20.8g 3.8g	398.5Kcal 22.2g 3.7g	413.8Kcal 17.6g 3.9g	404.2Kcal 19.9g 3.8g	418.2Kcal 18.4g 3.9g
28	29	30	31		4月28日
牛しゃぶ(ゴマダレ) ニシンの味醂焼き ランチグラタンフライ 切干大根と油揚げのうま煮	特製ヒレカツ チキンカレー 目玉焼き ひじきと油揚げの煮付	鶏肉の唐揚げ サバのエスニック照焼き 肉野菜炒め 春雨明太子サラダ	のり弁 赤魚の塩焼き 野菜コロッケ 豚肉と白菜ピリ辛炒め	...	自家製オムレツ クリームコロッケ 筑前煮 サラダ
390.2Kcal 21.6g 3.1g	411.9cal 19.9g 3.8g	414.7Kcal 13.7g 3.7g	389.1Kcal 21.4g 3.4g		381.9Kcal 20.3g 3.1g

○ご注文はA.M 9:30
までにお問い合わせ致します。

○副食(おかず)の
容器は電子レンジで
使用しないで下さい。

○食品衛生上、
P.M 1:00までに
お召し上がり下さい。

○弁当箱を灰皿として
使用しないで下さい。

○仕入の都合上、一部
変更になることが
ございます。

○弁当箱は当日返却で
お願いします。翌日以降
になる場合は、軽く
洗って下さいませ様
お願い致します。

★カロリーを表示
してありますが、お
かずのみのカロリー
です。ライスのカロ
リーは420Kcal
(普通ライス)です。
半ライス280Kcal
です。