

今月の  
メニュー

5月

2018/5/1~5/31

おいしい料理は  
愛情と工夫から

滋養強壮!

健康応援団

今月の登場日

25日(金)など

対象食材：ニラ

食べる整腸剤!

ニラはネギ科の植物で、見た目どおり食物繊維を多く含みます。また硫化アリル(アリシン)による消化液の分泌促進・代謝向上、抗酸化物質類による血流改善で体を温める作用など、総合的に消化器官を助ける働きがあり、便秘改善や食欲増進に効果があります。暑い夏を迎える前に、しっかり食べられる体作り、しませんか?



今月のおすすめメニュー!!

11日に『ハーフカレー』がお弁当に付きます。どうぞご賞味下さい。夏の食中毒防止強化月間中、炊き込みご飯の提供はございません。ご了承下さい。

17日 エビフライ・海鮮ステーキ

29日 チーズメンチカツ・花型お好み焼き



ごはんの栄養量は420kcal(250gあたり)です。栄養素にはごはんの成分も含まれます。

夏の食中毒防止強化月間：2018年5月1日～2018年10月31日

月 Monday



この弁当箱でご提供させていただきます。

7日 博士の日

卵の花フライ  
チリソースボール



720 kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.6g 塩分 1.9g

14日 温度計の日

コロケ  
八幡巻き



735 kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.1g 塩分 2.3g

21日 小満

イカメンチカツ  
照焼きチキン



818 kcal 蛋白質 24.7g 脂質 21.4g 塩分 2.6g

28日 ゴルフ記念日

タコキャベツカツ  
ミートボール



745 kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.9g 塩分 2.0g

火 Tuesday

1日 メーデー

ハムカツ  
ミートボール



833 kcal 蛋白質 16.0g 脂質 19.9g 塩分 1.9g

8日 世界赤十字デー

海鮮串カツ  
豆腐ハンバーグ



736 kcal 蛋白質 21.2g 脂質 18.2g 塩分 2.7g

15日 国際家族デー

照焼きハンバーグ



764 kcal 蛋白質 26.8g 脂質 13.4g 塩分 3.5g

22日 パートナーズデー

ウィンナーフライ  
ホッケの塩焼き



767 kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.1g 塩分 3.3g

29日 こんにゃくの日

チーズメンチカツ  
花型お好み焼き



716 kcal 蛋白質 14.5g 脂質 17.4g 塩分 1.9g

水 Wednesday

2日 八十八夜

スパイシーチキン  
ししゃもフライ



809 kcal 蛋白質 28.8g 脂質 21.1g 塩分 3.0g

9日 黒板の日

サバの塩焼き  
竹輪の天ぷら



765 kcal 蛋白質 24.0g 脂質 20.8g 塩分 2.8g

16日 旅の日

サケの塩焼き  
串カツ



759 kcal 蛋白質 19.3g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

23日 チョコチップクッキーの日

マグロカツ  
ペッパーステーキ



711 kcal 蛋白質 26.9g 脂質 11.5g 塩分 2.9g

30日 ゴミゼロの日

サワラの幽庵焼き  
春巻き



730 kcal 蛋白質 28.4g 脂質 14.1g 塩分 3.3g

木 Thursday

3日 憲法記念日

下記ホームページでもメニュー表を  
ご覧いただけます。  
是非ご利用下さい。

スマホでQRコードからアップ!

10日 地質の日

鶏の唐揚げ  
フーヨーハイ



757 kcal 蛋白質 16.5g 脂質 18.4g 塩分 2.7g

17日 生命きずなの日

エビフライ  
海鮮ステーキ



659 kcal 蛋白質 15.5g 脂質 12.9g 塩分 1.8g

24日 伊達巻の日

フライドチキン  
オムレツ



762 kcal 蛋白質 19.9g 脂質 20.3g 塩分 2.9g

31日 世界禁煙デー

エビカツ  
鶏肉金平包み



739 kcal 蛋白質 22.8g 脂質 13.1g 塩分 2.9g

金 Friday

4日 みどりの日

11日 鶴岡開きの日

ハーフカレー  
メンチカツ



854 kcal 蛋白質 18.2g 脂質 25.0g 塩分 3.2g

18日 国際博物館の日

白身魚フライ  
しそ鶏つくね



713 kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11.2g 塩分 3.0g

25日 フリンの日

アジフライ  
ポテトチキンロール



806 kcal 蛋白質 21.4g 脂質 34.2g 塩分 2.6g

