

おいしい料理は愛情と工夫から

5月のメニュー

夏の食中毒防止強化月間
5/1~10/31

■ 蛋白質 ● 脂質 ▲ 塩分

月

Mon

火

Tue

水

Wed

木

Thu

金

Fri

今月のピックアップ食材

健康応援団

14

22

対象食材：ひじき

ひじきは優れた栄養食品！

ひじきは、カルシウム・鉄分・亜鉛・銅・ヨウ素などのミネラルが豊富に含まれており、健康維持に欠かせない食材です。カルシウムは牛乳の12倍、食物繊維はごぼうの7倍、マグネシウムはアーモンドの2倍も含んでいるひじきは学校給食でもよく登場するように、体作りに非常に効果のある食材です。

さらに、皮膚を健康に保つビタミンAも豊富に含まれているので、美容意識の高い人にも非常にうれしい食材です！



当社ホームページでもメニュー表をご覧ください。是非ご利用下さい。



この弁当箱でご提供させていただきます。

今月のおすすめ

1



ハーフカレー

コロケ

15.7g ● 18.0g ▲ 3.7g 831kcal

4

みどりの日



5

こどもの日



6

振替休日



7

エビフライ

17.7g ● 16.2g ▲ 2.6g 713kcal

8

豚焼肉

オムレツ

19.1g ● 19.1g ▲ 2.4g 749kcal

11

美味しいアジフライ

19.9g ● 14.1g ▲ 1.8g 693kcal

12

エビカツ

和風オムレツ

19.1g ● 12.8g ▲ 2.9g 685kcal

13

豆腐ハンバーグ

竹輪の天ぷら

20.2g ● 13.3g ▲ 2.3g 721kcal

14

国産牛すじコロケ

甘酢棒肉団子

19.4g ● 18.2g ▲ 3.3g 785kcal

15

春巻き

チヂミ

12.7g ● 17.4g ▲ 2.2g 754kcal

18

うまトマクリーミーフライ

ジャンボミートボール

18.8g ● 11.9g ▲ 3.3g 730kcal

19

鶏の唐揚げ

お好み焼き

20.3g ● 18.5g ▲ 3.0g 717kcal

20

麦ごはん

サバの塩焼き・たこ野菜天ぷら

23.1g ● 17.8g ▲ 2.1g 726kcal

21

豚すき煮

筍焼売

24.3g ● 16.5g ▲ 3.0g 784kcal

22

玉子サラダフライ

野菜とひじきの豆腐焼き

22.3g ● 12.2g ▲ 3.0g 716kcal

25

白身魚フライ

ミートボール

17.8g ● 13.0g ▲ 2.5g 672kcal

26

鶏肉の中華炒め

高菜オムレツ

21.3g ● 17.3g ▲ 1.9g 703kcal

27

チキンカツ

海鮮焼売

20.7g ● 15.3g ▲ 2.4g 701kcal

28

照焼きハンバーグ

蓮根の天ぷら

19.9g ● 14.0g ▲ 2.4g 723kcal

29

カレーコロケ

もろこし焼き

16.8g ● 15.5g ▲ 2.8g 732kcal

