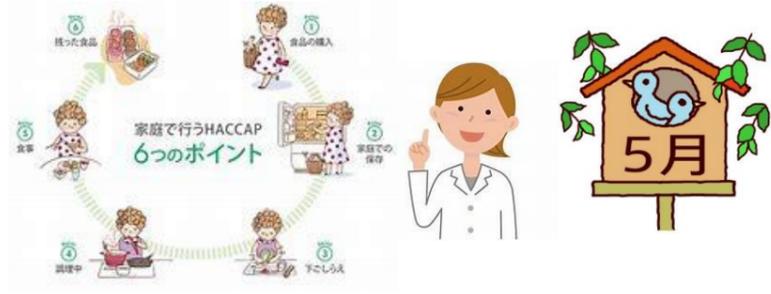


		16 (木)		17 (金)		18 (土)		19 (日)	
<p>●5月24日(金) 厨房おすすめランチ チャーハン しょうゆラーメン エピチリ バンバンジー風和え物 中華風冷ややっこ 焼きプリン</p> 		朝食	<p>テーブルロール クロワッサン スパソテー (スパゲティー ハム ビーマン 玉ねぎ) ミルクココア (低脂肪乳 ココア)</p> <p>エネルギー 533kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ 玉ねぎ なす) 焼サバ じゃこ天 昆布佃煮 納豆</p> <p>エネルギー 444kcal</p>	<p>玉子ロール (パン 卵 きゅうり) くるみパン コーヒー ヨーグルト</p> <p>エネルギー 580kcal</p>	<p>ホットケーキ (ホットケーキの素 卵 牛乳) ゼリー レモンティー もも缶</p> <p>エネルギー 564kcal</p>			
		昼食	<p>ご飯 さけのチーズ焼きと温野菜 (■スナッフスんどう にんじん) ほうれんそうのサラダ (ハム 卵 ほうれん草 にんじん コーン)</p> <p>エネルギー 711kcal</p>	<p>いかリングフライカレー (米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん いか) グリーンサラダ (卵 ハム トマト レタス きゅうり) 牛乳 パナナ</p> <p>エネルギー 764kcal</p>	<p>和風スパゲティー (スパゲティー ささみ ほうれん草 しめじ) マリネサラダ (ハム レタス 玉ねぎ コーン パプリカ パセリ) フルーチェ (牛乳 フルーチェの素)</p> <p>エネルギー 823kcal</p>	<p>ハヤシライス (牛肉 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース) コールスローサラダ (キャベツ にんじん コーン) 野菜ジュース ソファール</p> <p>エネルギー 751kcal</p>			
		夕食	<p>ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜 (ズッキーニ 玉ねぎ) 海藻サラダ (ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス)</p> <p>エネルギー 793kcal</p>	<p>ご飯 マーボー豆腐 (合挽 豆腐 たけのこ 干しいたけ ねぎ) 青菜のお浸し (小松菜 にんじん しめじ ちくわ)</p> <p>エネルギー 802kcal</p>	<p>豚丼 (米 押し麦 豚肉 玉ねぎ もやし にんじん かいわれ) もやしの酢の物 (ちりめん かまぼこ もやし にんじん わかめ) かきたま汁 (卵 えのき ねぎ)</p> <p>エネルギー 801kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のバジルオイル焼きと温野菜 (かぼちゃ スズッキーニ) 大豆サラダ (ハム チーズ 大豆 きゅうり かいわれ)</p> <p>エネルギー 769kcal</p>			

今月の厨房のおすすめランチは、おかずが小鉢に数種とデザートがプラスになっています！ラーメンには、普段あまり登場していない、「なると」をトッピングしてみました。焼きプリンも、ベテラン調理員さん直伝の手作りプリンです。「寺ちゃんプリン♡」皆様のリクエストをお待ちしております！



20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)		26 (日)	
朝食	<p>ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ソーセージ ごぼう天 きんとき煮豆 味付のり</p> <p>エネルギー 432kcal</p>	<p>プチパン シュガーパン スクランブルと生野菜 (レタス ミニトマト) 牛乳 パイン缶</p> <p>エネルギー 560kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ) かつおフレーク カニカマ 奈良漬け</p> <p>エネルギー 489kcal</p>	<p>テーブルロール あんパン ★ツナ入り野菜炒め (ツナ キャベツ 玉ねぎ しめじ にんじん ビーマン) ミルクココア (牛乳 ココア)</p> <p>エネルギー 516kcal</p>	<p>お茶漬け ごぼうのそぼろ煮 かまぼこ たくあん</p> <p>エネルギー 499kcal</p>	<p>ホットドック (パン キャベツ フランクフルト) レーズンパン カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) もも缶</p> <p>エネルギー 576kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ 油あげ わかめ ねぎ) 焼さけ 三色煮豆 白菜漬け ふりかけ</p> <p>エネルギー 488kcal</p>						
昼食	<p>ご飯 豚肉の香草パン粉焼きと生野菜 (レタス 赤玉ねぎ きゅうり) いんげんとこんにゃくのごま和え (ごま いんげん こんにゃく にんじん)</p> <p>エネルギー 765kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のみぞれ煮 (鶏肉 大根 こんにゃく にんじん) きくらげの中華和え (卵 ハム きくらげ きゅうり 春雨)</p> <p>エネルギー 788kcal</p>	<p>雑穀ご飯 (米 雑穀米) すまし汁 (わかめ りんご ねぎ) さけの漬け菜焼きと温野菜 (黒ごま さつまいも) 筑前煮 (鶏肉 れんこん 干しいたけ こんにゃく にんじん グリンピース)</p> <p>エネルギー 703kcal</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜焼きと温野菜 (大根 アスパラ) マカロニサラダ (マカロニ ハム 卵 きゅうり 玉ねぎ)</p> <p>エネルギー 712kcal</p>	厨房おすすめランチ		<p>ハンバーグと温野菜 (ズッキーニ かぼちゃ) スパサラダ (スパゲティー にんじん きゅうり ハム)</p> <p>エネルギー 983kcal</p>	<p>チキンライス (米 鶏肉 玉ねぎ にんじん グリンピース) 和風サラダ (大根 にんじん きゅうり セロリ かいわれ レタス) コンソメスープ (キャベツ ベーコン しめじ パセリ)</p> <p>エネルギー 802kcal</p>					
夕食	<p>ご飯 肉コロッケと温野菜 (アスパラ かぼちゃ) 酢の物 (ちりめん かまぼこ きゅうり 大根 にんじん わかめ)</p> <p>エネルギー 803kcal</p>	<p>高菜チャーハン (米 ハム 高菜 卵) 春巻きと温野菜 (フロccoliー) レタススープ (ごま わかめ レタス ■ニラ)</p> <p>エネルギー 800kcal</p>	<p>ご飯 鶏じゃが (鶏肉 じゃがいも にんじん 京ねぎ) 糸こんにゃくのたらこ炒め (たらこ 糸こんにゃく にんじん グリンピース)</p> <p>エネルギー 702kcal</p>	<p>ご飯 すき焼き風煮物 (牛肉 揚げ豆腐 卵 白菜 京ねぎ ごぼう しめじ 糸こんにゃく) 青菜のお浸し (かまぼこ 小松菜 にんじん もやし)</p> <p>エネルギー 722kcal</p>	<p>ご飯 豚キムチ炒め (豚肉 キムチ 白菜 ■ニラ) ヨーグルト和え (ヨーグルト きゅうり りんご セロリ 干しぶどう)</p> <p>エネルギー 684kcal</p>	<p>麦ご飯 (米 押し麦) さばのしょうが煮と煮物 (大根 揚げ豆腐) さつまいものサラダ (ハム さつまいも きゅうり かいわれ 玉ねぎ)</p> <p>エネルギー 720kcal</p>	<p>ご飯 豚肉のみそ焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) 大根と梅かつお和え (梅干し 大根 きゅうり かつおぶし)</p> <p>エネルギー 720kcal</p>						
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)		<p>〈食中毒対策〉 気温が上がる5月以降は食中毒に注意しましょう。食中毒予防の三原則はご存知でしょうか。食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。よね。 ①つけない・・・手洗い・消毒 ②増やさない・・・適温管理 ③やっつける・・・しっかり加熱 また、厨房ではHACCPに則り調理をすすめております。これからの時期、食品の取り扱いにいつも以上に気をつけます。</p>  <p>※6月は奏班とウィズ匠班のリクエストです。どの様なメニューになるのか今から楽しみです。</p>			
朝食	<p>ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ りんご) 高野煮 昆布佃煮 たくあん 納豆</p> <p>エネルギー 492kcal</p>	<p>ツイストパン チョコフラワー オムレツと温野菜 (フロccoliー) ポタージュスープ (牛乳 コーンポタージュ) ショア</p> <p>エネルギー 541kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ ほうれん草 しめじ 玉ねぎ) いわし佃煮 ちくわ べったら漬け</p> <p>エネルギー 526kcal</p>	<p>テーブルロール クリームパン しらすスクランブル (しらす ねぎ レタス) 牛乳</p> <p>エネルギー 572kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ 玉ねぎ なす) 野菜天 小魚佃煮 奈良漬け</p> <p>エネルギー 564kcal</p>								
昼食	<p>ご飯 すまし汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ) 鶏肉の唐揚げと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 大根なます (ごま 大根 にんじん きゅうり きくらげ)</p> <p>エネルギー 721kcal</p>	<p>ご飯 さばのレモングリン焼きと生野菜 (大根 水菜 赤ビーマン わかめ) じゃこピー奴 (豆腐 ビーナツ ちりめん 青しそ)</p> <p>エネルギー 743kcal</p>	<p>焼肉丼 (米 牛肉 玉ねぎ にんじん ■ニラ もやし) 春雨サラダ (ハム 春雨 きくらげ きゅうり 干しぶどう) わかめスープ (ごま わかめ 玉ねぎ ねぎ)</p> <p>エネルギー 764kcal</p>	<p>ご飯 スパイシーチキンと温野菜 (ズッキーニ にんじん) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干しぶどう)</p> <p>エネルギー 699kcal</p>	<p>血うどん (めん 豚肉 いか えび かまぼこ 玉ねぎ 白菜 にんじん きくらげ) 肉団子のからめ煮 (肉団子 ビーマン にんじん 玉ねぎ) ヨーグルト</p> <p>エネルギー 780kcal</p>								
夕食	<p>ご飯 ■かつおの塩麹焼きと温野菜 (なす ■アスパラ) かぼちゃのサラダ (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり パセリ)</p> <p>エネルギー 698kcal</p>	<p>ピラフ (米 ハム 玉ねぎ にんじん グリンピース) ジャーマンポテト (ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ) コンソメスープ (大根 セロリ パプリカ)</p> <p>エネルギー 810kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉の酢煮 (卵 鶏肉 じゃがいも にんじん 大根) シーザーサラダ (レタス 紫キャベツ 玉ねぎ きゅうり パプリカ ハム クルトン)</p> <p>エネルギー 753kcal</p>	<p>麦ご飯 (米 押し麦) さわらの西京焼きと温野菜 (さつまいも アスパラ) ひじき豆腐 (鶏肉 豆腐 にんじん ひじき グリンピース)</p> <p>エネルギー 724kcal</p>	<p>ご飯 煮豚と温野菜 (じゃがいも アスパラ) きゅうりとツナの酢の物 (ツナ きゅうり 大根 にんじん わかめ)</p> <p>エネルギー 780kcal</p>								