

ヘルシーランチ

5月

おべんとうの花咲

6(月)  ※写真は一例です。	7(火) 鶏の照焼 春雨パプリカサラダ	8(水) ハンバーグメキシカンチリソース マカロニサラダ	9(木) 牛すき煮 ふきのきんぴら	10(金) アジフライ スパゲティーカレーナポリタン	11(土) 豚ロースの味噌焼 春雨の中華炒め
13(月)	14(火) 豚しゃぶ大根おろしポン酢 スパゲティーナポリタン	15(水) 揚白身魚甘辛ごぼうソース 割干大根とつきこんの煮物	16(木) ポークカレー ひじきの梅肉和え	17(金) 油淋鶏 春雨の甘酢炒め	18(土) さばの香味焼 コーンたっぷりフライ
20(月)	21(火) 照焼野菜豆腐ハンバーグ 生野菜サラダ	22(水) カツ煮 ごぼうの洋風きんぴら	23(木) エビフライ メキシカンスパゲティー	24(金) 肉団子酢豚 切干大根のなます	25(土) ささみフライ 蓮根きんぴら
27(月)	28(火) 豚ロースカレーフルストソース チャプチェ	29(水) 鶏肉のゆず七味焼 ポテトのケチャップソテー	30(木) 麻婆茄子 生野菜サラダ	31(金) 鶏すき煮 切干大根の煮付	

ご注文は前営業日の14時迄をお願いします。ただし**月曜日のご注文は金曜日の14時迄**とさせていただきます。ヘルシーランチは1食当たり約550kcal前後を目安に献立を作成しています。栄養価はライス込みの数値です。健康に必要な栄養素を取り入れながらヘルシーメニューをお作りしています。献立内容の変更等により記載された数値は多少変動致します。ご了承下さい。