



# 4月 MONTHLY MENU

栄養満点

- ◆エネルギーの表示値は目安です。◆個包装の調味料は使用量に個人差がございますので、表記カロリーに含んでおりません。◆ご飯は340kcalです。
- ◆仕入れ状況により、メニュー内容を変更させていただく場合がございます。
- ◆土曜日は「おまかせ」の内容でのご提供になりますので、省略しております。

## おうみ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		<b>1</b>  314kcal <b>すき焼き風煮</b> <b>野菜コロッケ</b> <b>ぜんまい煮物</b>	<b>2</b>  338kcal <b>ハムカツ</b> <b>麻婆なす</b> <b>きくらげサラダ</b>	<b>3</b>  329kcal <b>レンコン肉詰フライ</b> <b>さわら西京焼き</b> <b>チンゲン菜の炒め物</b>
<b>6</b>  388kcal <b>海老フライ&amp;ししもフライ</b> <b>肉団子のクリーム煮</b> <b>ひじきとコーンの中華和え</b>	<b>7</b>  239kcal <b>はんぺんチーズサンドフライ</b> <b>白身魚煮付け</b> <b>蒸し鶏と野菜ソテー</b>	<b>8</b>  348kcal <b>おすすめ!</b> <b>チーズハンバーグ</b> <b>春巻</b> <b>れんこんサラダ</b>	<b>9</b>  336kcal <b>白身フライ</b> <b>もやしと法蓮草のナムル</b> <b>ポテトサラダ</b>	<b>10</b>  285kcal <b>イカメンチ</b> <b>切干大根サラダ</b> <b>筑前煮</b>
<b>13</b>  213kcal <b>NEW</b> <b>きざみ大葉のチキンカツ</b> <b>ほっけ塩焼き</b> <b>焼ビーフン</b>	<b>14</b>  357kcal <b>えびマヨコロッケ</b> <b>豚生姜焼き</b> <b>金平れんこん</b>	<b>15</b>  330kcal <b>肉じゃが</b> <b>アジフライ</b> <b>玉ねぎドレッシング和え</b>	<b>16</b>  315kcal <b>人気No.1</b> <b>鶏の唐揚げ</b> <b>カリフラワーサラダ</b> <b>ミニ海鮮お好み焼き</b>	<b>17</b>  374kcal <b>かぼちゃ挽肉フライ</b> <b>筍とちくわの高菜炒め</b> <b>焼きそば</b>
<b>20</b>  300kcal <b>チキンフライ</b> <b>キャベツシーザーサラダ</b> <b>さば味噌煮</b>	<b>21</b>  299kcal <b>NEW</b> <b>九州産ぶりのメンチカツ</b> <b>しめじと玉ねぎのポン酢炒め</b> <b>ポテトサラダ</b>	<b>22</b>  388kcal <b>おすすめ!</b> <b>豚の紫蘇チーズカツ</b> <b>茄子とそぼろのオイスターソース炒め</b> <b>マカロニサラダ</b>	<b>23</b>  335kcal <b>牛肉と玉葱のケチャップ煮</b> <b>ます塩焼き</b> <b>野菜豆煮</b>	<b>24</b>  <b>世界のごはん DAY</b> <b>ハンバーグデミソースかけ</b> <b>マラーカオ</b> <b>ひじき煮</b>
<b>27</b>  378kcal <b>NEW</b> <b>うまトマチーズフライ</b> <b>サバ塩焼き</b> <b>焼きそば</b>	<b>28</b>  278kcal <b>白身魚天チリソースかけ</b> <b>小籠包</b> <b>筑前煮</b>	<b>29</b>  284kcal <b>えびカツ</b> <b>牛井風</b> <b>ちくわと大根の田楽</b>	<b>30</b>  337kcal <b>酢豚風肉だんご</b> <b>めばる西京焼き</b> <b>海藻サラダ</b>	 マラーカオは中国発祥の蒸しパンです。ここ数年、関心ようになりました。実は、日本に伝わったのは江戸時代なんです！7千ギートとしてお楽しみください。