



# 5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
<p>今月の<b>世界のごはん</b> ～チャプチェ～</p> <p>チャプチェは韓国語の「混ぜる（チャプ）」と「野菜（チェ）」を組み合わせた言葉です。 今回は韓国でよく使われるタンミョンを使用します。タンミョンはさつまいも澱粉を原料とした幅広の平たい</p>				<p>1</p>  <p><b>牛肉コロッケ</b> 大根中華サラダ ひじき煮</p> <p>282kcal</p>
<p>4</p> 	<p>5</p> 	<p>6</p> 	<p>7</p> <p><b>おすすめ!</b></p>  <p><b>鶏のからあげ</b> さばの塩焼き かぼちゃの煮物</p> <p>436kcal</p>	<p>8</p>  <p><b>ハムカツ</b> いんげん辛子醤油和え ブロッコリーとコーンのサラダ</p> <p>413kcal</p>
<p>11</p>  <p><b>ピーマン肉詰めフライ</b> マス塩焼き ウインナーと野菜のソテー</p> <p>341kcal</p>	<p>12</p>  <p><b>開き海老のベシャメルフライ</b> ごぼうサラダ チンゲン菜のお浸し</p> <p>395kcal</p>	<p>13</p>  <p><b>コーンコロッケ</b> 五目煮 サワラ幽庵焼き</p> <p>375kcal</p>	<p>14</p>  <p><b>豚生姜焼き</b> アジフライ 焼きそば</p> <p>329kcal</p>	<p>15</p>  <p><b>トンカツ</b> ごぼうピリ辛煮 れんこんサラダ</p> <p>358kcal</p>
<p>18</p>  <p><b>ささみフライ</b> サルサソースかけ マカロニサラダ ブロッコリーとしめじのソテー</p> <p>326kcal</p>	<p>19</p>  <p><b>ハムマヨサラダフライ</b> 豚肉と大根の味噌炒め 金平れんこん</p> <p>353kcal</p>	<p>20</p>  <p><b>メンチカツ</b> 玉ねぎと蒸し鶏のオイスター炒め 若竹煮</p> <p>411kcal</p>	<p>21</p>  <p><b>唐揚げマリネ</b> ホッケ塩焼き 五目ひじき</p> <p>382kcal</p>	<p>22</p>  <p><b>焼肉</b> あじ大葉フライ 野菜サラダ</p> <p>372kcal</p>
<p>25</p> <p><b>世界のごはんDAY</b></p> <p><b>チャプチェ (韓国)</b> ヒレカツ れんこんサラダ</p> <p>325kcal</p>	<p>26</p>  <p><b>鶏天甘酢あんかけ</b> サバの味噌煮 筍ピリ辛炒め</p> <p>301kcal</p>	<p>27</p>  <p><b>白身フライ</b> 豚ひき肉と青梗菜のソテー ごぼうサラダ</p> <p>333kcal</p>	<p>28</p>  <p><b>ハンバーグ</b> ひじき煮 カリフラワーとカニカマの酢の物</p> <p>401kcal</p>	<p>29</p> <p><b>おすすめ!</b></p>  <p><b>黒毛和牛メンチカツ</b> いかと白菜の中華炒め 冷奴</p> <p>282kcal</p>