

ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。

いつもご利用ありがとうございます。お弁当はお早めにお召し上がり下さい。

☆当店のお米は国産米を使用しています。

5月は胃には厳しい季節??

気温も暖かくなって冷たい飲み物を飲むようになったり、ゴールデンウィークの不規則な食生活、そして仕事のストレスを感じたりと、5月は胃に負担がかかりやすい季節です。胃は消化・吸収の要とも言えますから、胃の具合が悪いと食べたものの栄養素がきちんと利用できず、全身の代謝が低下してしまうことも。この時期は揚げ物や脂の多いお肉料理、香辛料が強いものは控えて消化のよい料理を選ぶと良いでしょう。また、ゆっくり噛んで食べることも胃の働きを助けます。これからやってくる夏を元気に過ごすためにも、この時期に胃の調子を整えてあげましょう。



ご飯一食分：420kcal

※仕入れの都合により内容を変更させて頂く場合があります。

月	火	水	木	金	土
6日 振替休日 	7日 洋食屋さんの味♪ ハンバーグ デミソース ・ミニプレーンオムレツ エネルギー 854 kcal 脂質 26.6 g たんぱく質 26.9 g 食塩 3.1 g	8日 タルタルソースで召し上がれ チキン南蛮 ・こんにゃくの田楽風 エネルギー 870 kcal 脂質 28.4 g たんぱく質 24.7 g 食塩 4 g	9日 さっぱりねぎ塩だれの焼肉です ねぎ塩豚焼肉 ・揚げギョーザ五目あんかけ エネルギー 828 kcal 脂質 27.7 g たんぱく質 26.2 g 食塩 3.4 g	10日 ごまの香りが香ばしい サバのごま焼 ・ハムステーキ エネルギー 762 kcal 脂質 28.1 g たんぱく質 24.8 g 食塩 3.5 g	11日 おまかせメニュー
13日 2つの味をお楽しみください アジフライ& れんこんつくね ・カラフルピーマンソテー エネルギー 832 kcal 脂質 18.6 g たんぱく質 23.5 g 食塩 3.4 g	14日 バジルの香りさわやか 鶏肉の バジル風味焼 ・きのこペロンチーノスパゲティ エネルギー 822 kcal 脂質 29.3 g たんぱく質 38.1 g 食塩 3.8 g	15日 ご飯に乗せるとカツ丼に♪ カツ煮風 ・五目きんぴら エネルギー 872 kcal 脂質 33.2 g たんぱく質 24.5 g 食塩 3.6 g	16日 淡泊な白身魚に麻婆ソースがよく合う 白身魚の唐揚げ 麻婆ソース ・ヤングコーンと豚肉の中華炒め エネルギー 808 kcal 脂質 20.9 g たんぱく質 25.6 g 食塩 3.8 g	17日 お肉のうま味が溶け込んだ チキンカレー ・ミニカップグラタン エネルギー 866 kcal 脂質 27.5 g たんぱく質 19.4 g 食塩 3.4 g	18日 おまかせメニュー
20日 ピリ辛チリソースが決め手 イカフリッターの チリソース ・ハムカツ エネルギー 833 kcal 脂質 23.8 g たんぱく質 24.7 g 食塩 3.8 g	21日 ちょうど良い塩加減 ほっけの塩焼 ・三角いなりの煮物 エネルギー 769 kcal 脂質 16.1 g たんぱく質 27.8 g 食塩 3.9 g	22日 中華風鶏の唐揚げです 油淋鶏ユーリンチー ・やきそば エネルギー 842 kcal 脂質 23.5 g たんぱく質 23.7 g 食塩 3.8 g	23日 シャキシャキごぼうがアクセント 豚肉とごぼうの 中華炒め ・三角春巻 エネルギー 828 kcal 脂質 23.3 g たんぱく質 24.7 g 食塩 4 g	24日 手作りトマトソースで召し上がれ ハンバーグ トマトソース ・カリフラワークリーム煮 エネルギー 874 kcal 脂質 30.7 g たんぱく質 29.3 g 食塩 3.7 g	25日 おまかせメニュー
27日 自家製みりん醤油にじっくり漬けた あじのみりん 醤油漬焼 ・ごぼう巻の煮物 エネルギー 760 kcal 脂質 19.7 g たんぱく質 24.4 g 食塩 3.9 g	28日 ボリューム満点!! イカの天ぷら& 竹輪の磯辺揚げ ・豚肉のすき煮 エネルギー 872 kcal 脂質 29 g たんぱく質 23.1 g 食塩 3.2 g	29日 こんがり焼き上げました 鶏肉の味噌焼 ・冷やっこ エネルギー 883 kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 35.2 g 食塩 3.6 g	30日 カラッと揚がった♪ ジャンボメンチカツ ・ブロッコリーとウインナーソテー エネルギー 894 kcal 脂質 34.7 g たんぱく質 29.3 g 食塩 3.6 g	31日 スタミナたっぷり!! 豚肉とチンゲン菜の ガーリック醤油炒め ・紅生姜入りさつま揚げ エネルギー 828 kcal 脂質 28.4 g たんぱく質 25.3 g 食塩 3.5 g	

ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。

いつもご利用ありがとうございます。お弁当はお早めにお召し上がり下さい。

☆当店のお米は国産米を使用しています。

旬の食材～アスパラガス～

アスパラガスには抗酸化作用のあるβカロテンや、造血作用のある葉酸、高血圧予防に効果があるとされているカリウムなどが含まれます。また「アスパラギン酸」というアミノ酸も豊富に含まれています。アスパラギン酸は新陳代謝を促し疲労回復に効果があるといわれているのでスタミナアップに役立ちます。
選び方のポイントは、茎が太めでまっすぐと伸びて張りがあり、みずみずしいものが良いでしょう。穂先は開いておらず、ほどよく締まったものを選びましょう。



 ご飯一食分：420kcal

※仕入れの都合により内容を変更させて頂く場合があります。

月	火	水	木	金	土
<p>6日</p> <p>振替休日</p> 	<p>7日</p> <p>2つの味をお楽しみください</p> <p>ささみチーズフライ&サーモンフライ</p> <p>・菜の花がんもの煮物</p> <p>エネルギー 874 kcal 脂質 32.5 g たんぱく質 31.9 g 食塩 3.9 g</p>	<p>8日</p> <p>コクのある味噌風味の焼肉です</p> <p>牛味噌焼肉</p> <p>・エビ団子のチリソース</p> <p>エネルギー 905 kcal 脂質 35.7 g たんぱく質 34 g 食塩 4 g</p>	<p>9日</p> <p>こんがり焼き上げました</p> <p>チキンステーキ(目玉焼添え)</p> <p>・肉じゃが</p> <p>エネルギー 808 kcal 脂質 31.8 g たんぱく質 33.6 g 食塩 3.4 g</p>	<p>10日</p> <p>生姜をきかせた和風メンチカツです</p> <p>手作り和風メンチカツ(生姜風味)</p> <p>・竹の子炒め</p> <p>エネルギー 885 kcal 脂質 28.8 g たんぱく質 30.3 g 食塩 3.9 g</p>	<p>11日</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>13日</p> <p>さっぱりおろしポン酢でどうぞ</p> <p>鶏の唐揚げおろしポン酢</p> <p>・五目巾着の含め煮</p> <p>エネルギー 855 kcal 脂質 37.2 g たんぱく質 39.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p>14日</p> <p>当店自慢のサバ味噌です</p> <p>サバの味噌煮</p> <p>・冷やっこ</p> <p>エネルギー 823 kcal 脂質 21.6 g たんぱく質 36.5 g 食塩 4 g</p>	<p>15日</p> <p>マイルドな味わいをお楽しみください</p> <p>ハンバーグタルタルソース焼</p> <p>・大豆のトマト煮込み</p> <p>エネルギー 862 kcal 脂質 30.5 g たんぱく質 34.1 g 食塩 3.5 g</p>	<p>16日</p> <p>スタミナたっぷり！！</p> <p>豚肉の生姜焼(目玉焼添え)</p> <p>・こんにゃくと昆布の煮物</p> <p>エネルギー 876 kcal 脂質 29.1 g たんぱく質 33.1 g 食塩 3.4 g</p>	<p>17日</p> <p>旬のイカを天ぷらでどうぞ</p> <p>イカ・海老・蓮根ピーマンの天ぷら</p> <p>・肉豆腐</p> <p>エネルギー 898 kcal 脂質 31.6 g たんぱく質 25 g 食塩 3.8 g</p>	<p>18日</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>20日</p> <p>ピリ辛明太マヨが決め手</p> <p>豚肉の明太マヨネーズ焼き</p> <p>・厚揚げ入り野菜炒め</p> <p>エネルギー 880 kcal 脂質 37.8 g たんぱく質 25.5 g 食塩 4.1 g</p>	<p>21日</p> <p>洋食屋さんの味♪</p> <p>ビーフストロガノフ&半熟オムレツ</p> <p>・ミニハンバーグ</p> <p>エネルギー 851 kcal 脂質 22.1 g たんぱく質 28.4 g 食塩 3.5 g</p>	<p>22日</p> <p>ちょうど良い塩加減</p> <p>銀鮭の塩焼き</p> <p>・れんこんの煮物</p> <p>エネルギー 753 kcal 脂質 18 g たんぱく質 27.3 g 食塩 3.7 g</p>	<p>23日</p> <p>チーズを乗せてこんがり焼いた</p> <p>鶏肉のチーズ焼きミートソース</p> <p>・ブロッコリーとベーコンソテー</p> <p>エネルギー 861 kcal 脂質 36.3 g たんぱく質 32.3 g 食塩 3.5 g</p>	<p>24日</p> <p>柔らかヒレカツはいかがですか</p> <p>手作りポークヒレカツ</p> <p>・ごぼうのしぐれ煮</p> <p>エネルギー 909 kcal 脂質 26.6 g たんぱく質 32.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p>25日</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>27日</p> <p>カラッと揚がった！！</p> <p>豚肉の竜田揚げねぎ塩だれ</p> <p>・麻婆豆腐</p> <p>エネルギー 820 kcal 脂質 23.2 g たんぱく質 27 g 食塩 3.6 g</p>	<p>28日</p> <p>こってり甘辛味でご飯によく合います</p> <p>新じゃがと鶏肉の照り煮(煮玉子添え)</p> <p>・いんげんとツナ炒め</p> <p>エネルギー 813 kcal 脂質 29.9 g たんぱく質 36.7 g 食塩 3.6 g</p>	<p>29日</p> <p>人気の炊き込みご飯の日です</p> <p>チンジャオロース</p> <p>チャーハン</p> <p>エネルギー 857 kcal 脂質 21.3 g たんぱく質 30.2 g 食塩 3.8 g</p>	<p>30日</p> <p>さわやかな梅風味で召し上がれ</p> <p>さわらの梅しそ焼</p> <p>・ハムステーキ</p> <p>エネルギー 752 kcal 脂質 25.9 g たんぱく質 32.9 g 食塩 3.4 g</p>	<p>31日</p> <p>デミグラスソースで召し上がれ</p> <p>手作りハンバーグ(目玉焼添え)</p> <p>・カレーポテトソテー</p> <p>エネルギー 898 kcal 脂質 37 g たんぱく質 35 g 食塩 3.1 g</p>	