今月のメニュー　2023年5月

月	火	水	木	金
1 炒飯 スローサラダ	2 焼肉 コールスロー マカロニサラダ	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
511Kcal	445Kcal			
8 炊き込みご飯 竹輪の磯辺揚げ	9 八宝菜	10 スパゲティー ミートソース	11 オムレツ コールスロー シルバーサラダ	12 ハム巻きコロッケ コールスロー 刻み昆布煮付け
694Kcal	316Kcal	606Kcal	441Kcal	301Kcal
15 豆腐ハンバーグ コールスロー マカロニサラダ	16 生鮭のムニエル オーロラソースかけ フレンチポテト ハムともやしのカレー炒め	17 担々麺	18 野菜たっぷり カレーライス 杏仁豆腐	19 揚げ焼売 MIXスロー 中華風冷奴
318Kcal	463Kcal	596Kcal	798Kcal	381Kcal
22 エビピラフ スローサラダ	23 チキン照り焼き ボイル野菜 中華風茶碗蒸し	24 焼うどん	25 そぼろ丼 冷奴	26 白身魚の南蛮漬け ポテトサラダ
384Kcal	403Kcal	516Kcal	506Kcal	305Kcal
29 親子丼 お浸し	30 冷し中華	31 カレーライス 青りんごゼリー		
512Kcal	520Kcal	529Kcal		

【ご飯のカロリー】　大（130g）217Kcal　中（100g）167Kcal　小（70g）117 Kcal