

<p>4/20 月 イカ野菜メンチ ハムと野菜の洋風炒め 豆腐ハンバーグ北海道わさびソース ブロッコリーとオクラのナムル ピーマンのおかか煮 熱量/393kcal</p>	<p>21 火 ヘルシーチキンの フレンチオニオンソース 海鮮キャベツの白湯炒め 蓮根肉詰めフライ オクラとひじきのゴマ和え 熱量/375kcal</p>	<p>22 水 厚切りハムカツ 五目野菜炒め あさりと小松菜の煮びたし スパゲティサラダ 蓮根きんぴら 熱量/423kcal</p>	<p>23 木 オクラのすり身天 かぼちゃ天 出し汁がおいしい玉子とじ ソーセージともやし炒め 魚の照焼 熱量/377kcal</p>	<p>24 金 ハンバーグ ハンバーグデミグラスソース おいしいクリーミフライ ペペロンチーノ ゴボウの胡麻サラダ 椎茸の旨煮 熱量/461kcal</p>	<p>25 土 国産豚の肉じゃが 根菜とブロッコリー炒め 五目切干煮 熱量/375kcal</p>
		<p> 昭和の日</p>			
<p>27 月 Wロースカツ ポテトサラダ添え スパイシーカレー 竹の子とちくわのきんぴら ほうれん草とコーンソテー 熱量/535kcal</p>	<p>28 火 黒酢肉団子 牛肉コロッケ 中華春雨サラダ 菜の花のおひたし 海鮮チヂミ 熱量/438kcal</p>	<p>29 水 昭和の日</p>	<p>30 木 フライデー 五目旨煮 焼餃子 高菜明太スパゲティ 春雨マヨサラダ うずら豆 熱量/465kcal</p>	<p>5/1 金 一番人気! のり唐めんたい弁当 自家製タルタルソース きんぴらごぼう ソース焼そば めんたいこと味付けのり 熱量/577kcal</p>	<p>2 土 お楽しみフライ ナスのみぞれ煮 山芋焼の天ぷら 熱量/403kcal</p>
<p>4 月 みどりの日</p>	<p>5 火 子供の日</p>	<p>6 水 振替休日</p>	<p>7 木 ベーコンチーズカツ ハッシュドポーク 根菜つみれのコンソメ煮 大根とコーンのサラダ 竹の子きんぴら 熱量/469kcal</p>	<p>8 金 チキン南蛮 タルタルソースパック添え 麻婆春雨 洋風きんぴら かぼちゃの和風あん 熱量/448kcal</p>	<p>9 土 スタミナ焼肉 小松菜と油揚げの煮びたし 桜エビと菜の花のスパゲティ 熱量/487kcal</p>

● 昼食は直射日光の当たらない涼しい場所での保管し
配達当日の午後一時迄にお召し上がりください