MAY
MENU

# 5 月

総合給食センター・弁当仕出し

# 千成食品㈱

担当

食事はおいしく、楽しく、そして心ゆたかにいただきたいもの。当社は、季節やお客様のご要望に合わせて
総菜を変えたり、味付けに工夫を凝らしたおいしいランチタイムのひとときを演出します。
お一人お一人の「ごちそうさまでした。」の笑顔に逢いたくて私たちは腕によりをかけたおいしさをお届けします。

NISSHIN Oillio 植物のチカラ
吸油が少ない フライ油 で揚げています ヘルシーオフ

**5/11 月**
のり塩ハムカツ
麻婆茄子
スパゲティサラダ
小松菜と切干のおひたし
わかめの甘酢生姜和え
熱量/451kcal

**12 火**
香ばし醤油の野菜炒め
ベーコンブロッコリーフライ
7種野菜のつくね春雨あんかけ
マカロニサラダ
枝豆さっぱり和え
熱量/480kcal

**13 水**
蟹入りクリーミィコロッケ
洋食屋さんのナポリタン
さつま揚げとキャベツ ペペロン炒め
蓮根の明太マヨ和え
わらびとほうれん草のナムル
熱量/469kcal

**14 木 ハンバーグランチ**
ハンバーグシャリアピンソース
目玉焼きフライ
春雨と野菜の旨塩炒め
チンゲン菜と油揚げのさっと煮
切干大根
熱量/508kcal

**15 金 おすすめ**
やわらかイカ天
とりごぼうさつま
国産豚の肉じゃが
洋風根菜煮
ホッケの塩焼き
熱量/462kcal

**16 土**
親子煮
ピーマンとちくわのオイスターソース炒め
お楽しみフライ
熱量/456kcal

**18 月**
海老カツ
肉団子チリソース
かぼちゃのキッシュマヨソース
ひじき煮
いんげんとちくわの炒め煮
熱量/443kcal

**19 火**
餃子メンチ
タラの唐揚げ中華あんかけ
大根と椎茸の旨煮
ペペロンチーノ
もやしの青じそ和え
熱量/507kcal

**20 水 おすすめ**
倍 アジフライ
自家製タルタルソース添え
3種の根菜つみれと大根煮
竹の子とちくわのきんぴら
菜の花のおひたし
熱量/461kcal

**21 木**
北海道かぼちゃコロッケ
スコッチエッグ風
厚揚げの回鍋肉風
いんげん胡麻和え
中華風こんにゃく煮
熱量/451kcal

**22 金**
酢鶏
高菜明太スパゲティ
大根とコーンのサラダ
オクラとわかめの和え物
枝豆煮びたし
熱量/564kcal

**23 土**
おろし焼肉
水餃子
大根と干しエビの旨煮
熱量/416kcal

5月15日(金) 国産ポークで作った手作り肉じゃがと焼き魚、イカ天ぷらの健康的な和風バラエティ弁当です♪
5月20日(水) いつもの倍サイズ 大きなアジフライは身もふっくらで自家製タルタルソースと最高の相性です！！
※当店のメニューは専属栄養士により、成人が一日に必要な野菜の 1/3 (120g)を手作りの副菜で摂取できるよう構成しています。

●食中毒防止のご協力のお願い
当社も安全性には十分気を付けておりますが、直射日光の当たらない涼しい場所で保管をし、配達当日の午後一時までにお召し上がりください。
仕入れの都合により内容を変更することがあります。

表中のカロリーにはライスは含まれていません