

オンリーOneま心 5月15日～31日 献立表

<p>5 / 15 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さばの南蛮漬け ・ふくさ卵焼き・切干大根煮 ・じゃが芋とベーコンのソテー ・くだもの ・ごはん <p>エネルギー708kcal/塩分1.2g</p>	<p>5 / 16 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・じゃが芋の青のりあえ ・揚げ魚の酢漬け ・マカロニサラダ ・つけもの・ごはん <p>エネルギー756kcal/塩分1.4g</p>	<p>5 / 17 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭のたまごソース焼き ・つくね串・白菜の信田煮 ・ブロッコリーのマスタード和え ・漬け物 ・ごはん <p>エネルギー714kcal/塩分1.9g</p>
<p>5 / 18 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のピカタ ・ポテトサラダ ・ほうれん草のソテー ・ピクルス・くだもの ・ごはん <p>エネルギー689kcal/塩分1.3g</p>	<p>5 / 20 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツ ・えび団子と巾着煮 ・里芋のみそ煮 ・青梗菜のマヨサラダ ・つけもの・ごはん <p>エネルギー754kcal/塩分2.9g</p>	<p>5 / 21 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あじフライ ・厚揚げのそぼろ煮 ・海鮮ちぢみ ・もやしのごま酢・つけもの ・ごはん <p>エネルギー709kcal/塩分1.7g</p>
<p>5 / 22 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和風ハンバーグおろしソース ・ほうれん草ソテー ・じゃが芋のそぼろ煮 ・ナムル・つけもの ・ごはん <p>エネルギー666kcal/塩分2.0g</p>	<p>5 / 23 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭のごまみそ焼き ・つくね串 ・ブロッコリーのかに風味あん ・すのもの・くだもの ・ごはん <p>エネルギー611kcal/塩分1.6g</p>	<p>5 / 24 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・いか天 ・かぼちゃの煮物 ・なます・くだもの ・ごはん <p>エネルギー729kcal/塩分1.3g</p>
<p>5 / 25 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の五目あんかけ ・オムレツ ・がんもの含め煮 ・もやしの梅肉和え・つけもの ・ごはん <p>エネルギー735kcal/塩分2.1g</p>	<p>5 / 27 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の磯辺揚げ ・肉団子の黒酢あん ・小松菜のおかか和え ・かぼちゃのサラダ・つけもの ・ごはん <p>エネルギー710kcal/塩分1.5g</p>	<p>5 / 28 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・春巻き&焼売 ・ソース焼きそば ・さばの塩焼 ・胡瓜のなめ茸和え・くだもの ・ごはん <p>エネルギー770kcal/塩分2.7g</p>
<p>5 / 29 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のみりん焼き ・ハムカツ・ビーフソテー ・きゃべつの塩昆布和え ・くだもの ・ごはん <p>エネルギー681kcal/塩分1.6g</p>	<p>5 / 30 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ和風玉ねぎソース ・厚焼き玉子焼き ・茄子の香味炒め ・青梗菜の柚子しめじ・つけもの ・ごはん <p>エネルギー770kcal/塩分1.9g</p>	<p>5 / 31 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭の塩焼き ・筑前煮 ・ポテトサラダ ・ほうれん草ごま和え・くだもの ・ごはん <p>エネルギー615kcal/塩分2.2g</p>

ご注文はこちら → 電話 0956-73-1556 FAX 0956-65-3002

当日 9時30分までにご注文をお願い致します