

5月 職員食堂 献立表

スタミナメニューで
GW疲れを吹き飛ばそう！

今月は、うな丼・牛丼
などスタミナ丼が登場！
皆さまのご利用、お待ちしております♪

わくわくデー

12日(金)

豪華！海鮮丼

23日(火)

お好み焼き&焼きそば

バイキング

実演DAY

1日(月) 鶏から♪

11日(木) ジャージャー麺

18日(木) 和風明太子パスタ

29日(月) 野菜炒め

月	火	水	木	金
1日 ★唐揚げ屋さん定食★ ご飯 揚げたて！鶏から♪ まったり！スパサラ♪ 新玉のみそ汁 フルーツ盛り合わせ	2日 ★春の土用丑★ ミニうな丼 冷やし香味そば フライド☆新じゃが			
エネルギー：799kcal タンパク質：36.3g	エネルギー：808kcal タンパク質：32.3g			
8日 ★世界一のカレー★ マッサマンカレー グリーンサラダ 3色スープ ジョア ストロベリー	9日 ★お魚和食DAY★ 大根の炊き込みご飯 鮭の照り焼き がんもの含め煮 みそ汁	10日 ★旬の野菜たっぷり★ 厚切りトースト チキンとたっぷり野菜 のソテー コーンスープ 旬のフルーツ	11日 ★実演！冷たい麺★ ジャージャー麺 エビとブロッコリーの 粒マスタード和え わかめスープ りんごシャーベット	12日 ★わくわくデー★ 豪華！海鮮丼 (まぐろ・サーモン・ 旬の白身魚・いくら) 小松菜のおかか和え すまし汁
エネルギー：844kcal タンパク質：29.8g	エネルギー：710kcal タンパク質：39.3g	エネルギー：840kcal タンパク質：32.1g	エネルギー：855kcal タンパク質：39g	エネルギー：543kcal タンパク質：38.3g
15日 ★幻の定食★ ご飯 ボリューム串カツ♪ 小松菜のごま和え みそ汁 漬物	16日 ★ハワイアンランチ★ ハワイ名物♪ ロコモコ丼 ジュリエンスープ パイナップル	17日 ★さっぱり和食★ 十五穀米 アジの南蛮漬け焼き 小松菜のおかか和え けんちん汁 抹茶ぷりん	18日 ★実演！パスタ★ 和風明太子パスタ パケット 野菜サラダ コンソメスープ 手作りチーズケーキ	19日 ★牛肉110g！牛丼！ 牛丼☆温玉のせ 野菜サラダ みそ汁 ゆずシャーベット
エネルギー：827kcal タンパク質：32.6g	エネルギー：808kcal タンパク質：30g	エネルギー：653kcal タンパク質：30.1g	エネルギー：819kcal タンパク質：32.7g	エネルギー：876kcal タンパク質：32.6g
22日 ★定番♪ドリア★ ミラノ風ドリア グリーンサラダ セロリたっぷりスープ ふわ♪ふわ♪ワッフル	23日 ★わくわくデー★ お好み焼き&焼きそば バイキング サラダバー 春雨スープ	24日 ★健康第一！和定食★ ご飯/みそ汁 サバの塩焼き なべしぎ 冷奴/漬物 フルーツ	25日 ★だしが決め手！★ こだわりの カレーうどん おにぎらず 小松菜としらす和え フルーツカクテル	26日 ★サンドイッチの日★ アボカドと スモークサーモンの サンドウィッチ 自家製ピクルス ジュリエンスープ ぶどうゼリー
エネルギー：720kcal タンパク質：22.4g		エネルギー：844kcal タンパク質：30.9g	エネルギー：808kcal タンパク質：32.6g	エネルギー：785kcal タンパク質：21.6g
29日 ★実演♪アツアツ！★ 十五穀米 実演！肉野菜炒め 春雨サラダ みそ汁 漬物	30日 ★中華DAY①★ ご飯 麻婆茄子 えびと卵のチリソース ほうれん草のナムル わかめスープ 杏仁豆腐	31日 ★中華DAY②★ 中華おこわ カレイの野菜あんかけ パリパリ春巻き チンゲン菜のスープ オレンジシャーベット	◆職員食堂ご利用方法◆ 職員食堂にある名簿に前日14時までに○印をつけるだけ♪ (名簿には職員全員の名前が入っているので初めての方も大丈夫です！) 金額は1食350円(〇)v お給料から自動的に引かれます。	
エネルギー：866kcal タンパク質：30.2g	エネルギー：691kcal タンパク質：29.2g	エネルギー：749kcal タンパク質：49.5g		

