

2023ヘルシー

令和6年4月29日～5月11日

500円
(税抜463円)

株式会社日信

月	火	水	木	金	土
4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
昭和の日 お休み	まとう鯛みりん焼 ゆでキャベツ 竹の子土佐煮 生姜わかめ しばわかめ 野沢菜ちりめん御飯 361 kcal	照焼チキン キャベツ煮 蓮根醤油サラダ 蒸し大学芋 しばわかめ 白ごま 493 kcal	トラウト塩焼 茄子パプリカ きのこ挽肉炒め 人参しゅうまい 中華サラダ 青かつぱ ザーサイ のり玉ふりかけ 429 kcal	憲法記念日 お休み	みどりの日 お休み

月	火	水	木	金	土
5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
振替休日 お休み	たら味噌焼 ひじき揚げ煮 きのこピリ辛煮 きゅうり甘酢和え 三升漬 白ごま 349 kcal	鶏肉と豆腐の きのこあんかけ あわゆきサラダ 赤かつぱ 南瓜しゅうまい 五穀米 420 kcal	鱈塩焼 野菜炒め 玉子焼 筑前煮 なめこ山菜 小松菜おひたし はちみつ梅 359 kcal	鯖醤油煮 花酢蓮根 わらびぜんまい煮 キャベツ揚げ煮 ミックスベジタブル バター醤油炒め 桜漬 黒ごま 404 kcal	メヌキ粕焼 きんぴらごぼう 竹の子味噌煮 プレーンオムレツ ポテトサラダ たらこふりかけ 487 kcal