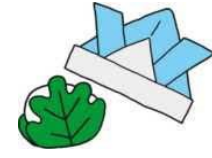


2022

May



## MENU



date	day	Lunch	Calorie
6	金	ポークカレーライス・こんにゃくと枝豆のおかか炒め・ブロッコリーと豆のヨーグルトサラダ・野菜スープ・フルーツ	548kcal
9	月	豚挽肉と豆腐のあんかけ丼・ほうれん草と白菜の煮びたし・コーン入りサラダ・味噌汁・フルーツ	544kcal
10	火	いわしの唐揚げ・春雨とニラの卵炒め・キャベツサラダ・ふりかけご飯・味噌汁・フルーツ	558kcal
11	水	牛肉ときのこのハヤシライス・じゃが芋とマカロニのバジルソテー・パプリカ入りサラダ・味噌汁・フルーツ	550kcal
12	木	イカと豚肉の中華炒め・小松菜と厚揚げの炒り煮・ひじきサラダ・ご飯・味噌汁・フルーツ	549kcal
13	金	チキンソテーBBQソース・ポテトフライ・トマト入りサラダ・ご飯・味噌汁・フルーツ	553kcal
16	月	焼鮭の混ぜご飯・揚げしゅうまい・白菜ときくらげの和物・人参入りサラダ・味噌汁・フルーツ	556kcal
17	火	豚肉とキャベツの味噌炒め・れんこんとこんにゃくのきんぴら・大根入りサラダ・ご飯・味噌汁・フルーツ	547kcal
18	水	ちくわの海苔揚げ・肉じゃが・水菜入りサラダ・ご飯・味噌汁・フルーツ	559kcal
19	木	鶏肉のガーリック炒め・ミックスベジタブルとほうれん草のソテー・トマトのヨーグルトサラダ・ご飯・味噌汁・フルーツ	545kcal
20	金	豚肉のソテー粒マスタードソース・人参入り粉ふき芋・オニオンスライス入りサラダ・ターメリックライス・野菜スープ・フルーツ	543kcal
23	月	豚丼・春雨とキャベツ炒め・卵サラダ・味噌汁・フルーツ	550kcal
24	火	鯖の塩焼 大根おろし和え・厚揚げとこんにゃくの煮物・マカロニサラダ・納豆ご飯・味噌汁・フルーツ	551kcal
25	水	焼きぎょうざ・もやしと小松菜炒め・わかめサラダ・ご飯・味噌汁・フルーツ	546kcal
26	木	牛肉となすのトマトスパゲティ・ハッシュドポテト・キヌアのサラダ・野菜スープ・フルーツ	551kcal
27	金	白身魚フライ オーロラソースがけ・切干大根ときくらげの炒り煮・枝豆入りサラダ・ご飯・味噌汁・フルーツ	557kcal
30	月	豚肉のスタミナ丼・しいたけと昆布のゴマ炒め・人参入りサラダ・味噌汁・フルーツ	550kcal
31	火	あさりと鶏肉のリゾット・コロケ・キャベツとピーマンのカレー炒め・野菜サラダ・フルーツ	560kcal

☆食材の仕入れ状況によって、メニューが多少変更になる場合がございます。

Global Education Garden

