

5月の昼食注文弁当献立 (お弁当代390円)

2017. 5月 日替りメニュー

1月 NEW♡ クリームコロッケ～南瓜ソース～ 蒸し鶏ともやし甘辛炒め 833kcal	2火 メンチカツ～濃厚カレーソース～ ニラ玉ソテー 850kcal	3水 憲法記念日	4木 みどりの日	5金 こどもの日
8月 NEW♡ チキンカツ!! 柚子味噌かけ 白こんにゃくたらこバターソテー 861kcal	9火 ハンバーグ～トマトソース～ 魚介と業の花パンネ カリフラワー～ハニーマスタード和え 870kcal	10水 西豚&カニ玉&焼売 春雨パンパンジー 875kcal	11木 味自慢! 出巻天ぷら～カニあんかけ～&カレー肉じゃが 茄子の白味噌和え 839kcal	12金 カリカリささみ揚 たらこタルタルソース 小松菜と卵の甘酢炒め 866kcal
15月 白身フライ～チーズマヨソース～ 八宝菜 859kcal	16火 バカ売れ! 海老天&かきあげ卵とじ 黒そば 861kcal	17水 豚肉ネギ塩炒め フライ 菜の花おろし煮 840kcal	18木 今日の おすすめ 鶏肉黒ごま天おろしソース 茄子ミートスパゲティ 866kcal	19金 東海ご当地! トンカツ～名古屋風味噌ソース～ 親子豆腐煮 874kcal
22月 ジャンボ! 牛肉コロッケ 揚鶏甘辛ソテー チンゲン菜クリーム煮 877kcal	23火 大人気! 鶏の唐揚げ カラフル炒り豆腐 888kcal	24水 鶏と豚どろろ♡ 2色丼&フライ レタスとウインナー～そうめんチャンプルー 837kcal	25木 MIXグリル～バターソース～ トマトジャーマンポテト 877kcal	26金 天ぷら盛合せ ゆず大根 ひじき煮 891kcal
29月 おすすめ ～欧風～カレールーフライ ゴーヤチャンプルー 840kcal	30火 鶏の竜田揚～ゴママヨソース～ もやしニラソテー 冷奴 877kcal	31水 焼サバ&フライ 茄子と野菜味噌炒め 855kcal	※欠食時の取り扱い※ キャンセル可能時間(当日、午前8時迄)以降に発生した、下記事由による欠食の場合、当日注文している弁当代金は、返金することができませんの、ご了承ください。 なお、その場合、利用者へ個別に配送することもできません。 <欠食事由> ①警報発令時による休校 ②利用者の事情	

2017. 5月 ヘルシーメニュー

1月 アジフライ～タルタルソース～ カリフラワー甘酢和え 631kcal	2火 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ 611kcal	3水 憲法記念日	4木 みどりの日	5金 こどもの日
8月 ミックスグリル 春雨のニラ玉炒め 630kcal	9火 pick up サバのカレーパン粉焼き アスパラとパプリカのバターソテー 598kcal	10水 天ぷら盛合せ とり肉じゃが かにかけあんかけ 628kcal	11木 エビフライ&イカフライ キャベツと卵のソテー 652kcal	12金 豚玉丼 ツナ入り和風ポテトサラダ 569kcal
15月 鶏の竜田揚げ 野菜おろしソース さつま芋のれんげ煮 639kcal	16火 pick up 肉豆腐 山菜ときのこのさっと煮 587kcal	17水 ハンバーグ～ピザソースをかけて～ ごろごろ野菜のサラダ 629kcal	18木 豚のしょうが焼き 菜の花入りオムレツ 601kcal	19金 マーボー豆腐 チキンカツ 618kcal
22月 ささみのゆかり天 こんにゃくと海藻のサラダ 624kcal	23火 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 587kcal	24水 カレー天～具沢山チリソース～ とり大根 592kcal	25木 鶏の天ぷら～甘酢あんかけ～ 春雨と野菜の炒め物 629kcal	26金 オムレツ～ミートソース～ 7-ミド入りさつま芋サラダ 582kcal
29月 とんかつ～さっぱり♡おろしポン酢～ 里野菜炒め 677kcal	30火 あっさり! さっぱり! きつねうどん 574kcal 小松菜の七味和え 山菜ご飯	31水 pick up 大人のお子様ランチ ハンバーグ・エビフライ キンライス 609kcal	※ヘルシーメニューについては、予約システム上、前日の午後5時を過ぎても予約入力が可能ですが、お弁当業者の受付が前日の午後5時までとなるため、その時間以降にヘルシーメニューをご予約いただいた場合、日替メニューで提供する場合がございます。ご了承いただきますよう、お願いします。 (注)前日とは、平日のみを指しており、前日が土日祝日の場合は、その前日となります。	

5月9日(火) サバのカレーパン粉焼き

サバにはDHA・EPAがたっぷり含まれています
DHA (ドコサヘキサエン酸)
脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きをすることが知られています。
EPA (エイコサペンタエン酸)
血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きを持つといわれています。

また、DHA・EPAは乾燥機を介して栄養素としても知られています。
青魚、胡麻などを積極的に食べてワルフル肌を目指しましょう!!

5月16日(火) 肉豆腐

大豆の力!

- 代謝アップで脂肪燃焼促進!
- 豊富な食物繊維で腸スッキリ!
- 少量でも満腹感が得られやすい!

豆腐は、脂肪分が少なく低カロリー。肉や魚に負けないくらい良質なたんぱく質を含みます。筋肉や代謝のアップに!
良質な食物繊維の作用でコレステロールの吸収を防ぎ、便秘予防にも効果的!

5月31日(水) 大人のお子様ランチ

ほかほかのお子様ランチをお弁当にしてみました。

ハンバーグ・エビフライ・オムレツ
ポテトサラダ
プチプリン
チキンライス

【注文方法】 中学校昼食予約システム <http://kyotanabe-lunch.eigyoo.co.jp/> にログオンしてください。
 <1> 登録 利用者登録が必要です。
 <2> 支払い クレジットカード、コンビニエンスストア及びゆうちょ銀行を利用し、あらかじめ一定食数の料金を先にお支払ください。
 <3> 注文 当日の午前8時まで注文受付しています。中学校昼食予約システムから注文してください。
 ただし、ヘルシーメニュー及び副食温めサービスを希望される場合は、前日(ただし、前日が土日祝日の場合は、その前日)の午後5時までに注文してください。