

Y
A
M

5

2025.5.19～5.31

てんきゅう弁当
日替わりメニュー

MON

TUE

WED

THU

FRI

19日 肉厚メンチのイタリアン
トマトソース仕立て
513kcalたんぱく質17.4g 塩分2.6g



20日 2種類の鶏唐揚げ
カレー＆青のり
409kcalたんぱく質20.8g 塩分1.8g



21日 春雨と牛ひき肉の
中華オイスター炒め
376kcalたんぱく質18.0g 塩分1.8g



22日 冷たい肉うどん弁当
麺つゆつき
376kcalたんぱく質19.1g 塩分2.0g



23日 横浜風ジューシーシウマイ (大)
特製油そば
440kcalたんぱく質15.3g 塩分3.1g



26日 とんかつ
からし付きソース
517kcalたんぱく質19.2g 塩分1.8g



27日 夏マーボー豆腐
ミートソースインポテト包み揚げ
342kcalたんぱく質15.2g 塩分2.0g



28日 鶏のバジル焼き
牛すじコロッケ
431kcalたんぱく質18.2g 塩分2.3g



29日 手羽元焼きを乗せた
ダブルチキンカレー
406kcalたんぱく質20.2g 塩分2.4g



30日 ハンバーグ
エビフライ・ナポリタン
434kcalたんぱく質19.8g 塩分2.7g



【今月のぜひ食べてもらいたいメニュー】

22(木) 冷たい肉うどん弁当
麺つゆつき



【新人管理栄養士おつきちゃんのタンパク質を追い求める日々】



こんにちは！ヒートテックはいつまで着ますか？衣替えムズイおつきです！
★おつきのコスパ抜群でカンタンにらだらけチヂミレシピ★

コメの値段が高い(泣)！そんな時でもお安く買えておつきが何度も作っているレシピをご紹介します。
ちなみにこの前業務用スーパーで158円で売っていたので2袋買い、昼一束、夜一束使いました！
今、私はならと野菜で生きているといっても過言ではありません。葉っぱサイコー

【分量2人前の材料】

にら: 1束
たまご: 1個
水: 80ml
小麦粉(天ぷら粉可): 大さじ4
片栗粉: 大さじ4
鶏ガラスープの素: 小さじ2
お好みでキムチの素やキムチ
ごま油:(焼く用): 大さじ2.5

コスパ抜群！カンタンにらだらけチヂミ

①にらは4センチ幅に切り。生地材料与一緒に混ぜ合わせます。
②熱したフライパンにごま油をしいて焼き色を見ながら中火で両面約4分焼きます。
☆おつきポイント♪片面焼いた時に「追いごま油」するとパリッと仕上がります。

おつき特製チヂミのタレ
・醤油:大さじ2・酢:小さじ1～2・豆板醤:小さじ1
・砂糖:大さじ1.5・ごま油:小さじ1



TEL 0237-41-0123 FAX 0237-41-0111

株式会社 天童給食センター 営業時間 平日・土曜・祝日 8:00～17:00

・お弁当は高温多湿をさけ、当日午後2時までにお召し上がりください。
・ごはん(340kcal)は国産米を使用しております。
・仕入れの都合上、一部メニューが変更になる場合がございます。
・食物アレルギーには対応しておりませんので何卒ご了承ください。
・お弁当の容器は電子レンジには対応しておりません。
・土曜、日曜、祝日はおまかせメニューでお届けいたします。