

<p>1月1日(日) バーグピカタ/唐揚げ 明太スパゲティ ブロッコリーサラダ 花天 香の物</p>  <p>E 506kcal P 16.1g F 13.9g C 76.9g Na 2.1g</p>	<p>1月2日(月) とんかつ/甘辛肉団子 ツナサラダ 炊き合わせ 金時豆 香の物</p> <p>E 569kcal P 15.3g F 14.2g C 92.5g Na 2.6g</p>	<p>1月3日(火) 筑前煮 玉子の天ぷら さつま揚げの生姜醤油 小松菜の辛子和え 香の物</p> <p>E 554kcal P 16.9g F 15.6g C 84.4g Na 2.7g</p>	<p>1月4日(水) メバルの柚子味噌あん 八ヶ岳野辺山高原カニクリームコロッケ 大根サラダ 青梗菜のナムル 香の物</p> <p>E 566kcal P 20.5g F 17.9g C 77.6g Na 2.1g</p>	<p>1月5日(木) 鶏天と茄子天の黒酢だれ 炊き合わせ さつま芋サラダ インゲンのごま和え 香の物</p> <p>E 590kcal P 13.9g F 16.9g C 93.6g Na 2.6g</p>	<p>1月6日(金) 鯖の塩焼き/平焼き なすの肉味噌あん 豆の煮物 ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 678kcal P 21.7g F 29.8g C 73.1g Na 2.4g</p>	<p>1月7日(土) ふわふわ揚げ野菜あん/焼売 和風ひじきサラダ 菜の花のピーナッツ和え 甘辛肉団子 香の物</p> <p>E 559kcal P 14g F 17.6g C 84.2g Na 4g</p>
<p>1月8日(日) 牛肉コロッケ 高菜パスタ ウインナー オクラのおかか和え 香の物</p> <p>E 533kcal P 11.7g F 13.3g C 89.9g Na 2g</p>	<p>1月9日(月) チキンステーキBBQソース/オニオンリング 南瓜サラダ 棒天 小松菜の煮浸し 香の物</p>  <p>E 455kcal P 14.4g F 7g C 82.9g Na 2.6g</p>	<p>1月10日(火) ロースとんかつ 春雨の胡麻マヨサラダ ミニふわわりオムレツ ほうれん草のソテー 梅かつおザーサイ</p> <p>E 519kcal P 15.1g F 14.8g C 79.1g Na 1.7g</p>	<p>1月11日(水) 天津かに玉 花野菜の中華サラダ 高野豆腐煮 海鮮焼売 釜炊き生姜</p> <p>E 473kcal P 13.1g F 8.2g C 84.2g Na 3.2g</p>	<p>1月12日(木) さわらの天ぷら 茸あん 肉じゃが 竹の子の味噌炒め 卵の花 香の物</p> <p>E 567kcal P 17.1g F 15.2g C 89.5g Na 3.2g</p>	<p>1月13日(金) 根菜ハンバーグ 炊き合わせ オムレツ 大豆のトマト煮 香の物</p> <p>E 510kcal P 14.6g F 11.4g C 84.8g Na 3g</p>	<p>1月14日(土) ベーコンクリームフライ マカロニサラダ 金平ごぼう インゲンのおかか和え 香の物</p> <p>E 637kcal P 13.1g F 23.2g C 92.2g Na 2.1g</p>
<p>1月15日(日) 肉豆腐 和風サラダ 竹輪の磯辺揚げ 金時豆 香の物</p> <p>E 546kcal P 14g F 14.4g C 88.1g Na 2.8g</p>	<p>1月16日(月) ほっけの醤油麹焼き 小柱とブロッコリーの炒め物 あさりと大根の時雨煮 厚焼き玉子 香の物</p> <p>E 441kcal P 19.4g F 8.3g C 70g Na 2.8g</p>	<p>1月17日(火) カレー ミニハンバーグ パンプキンサラダ 小松菜の胡麻和え 福神漬</p> <p>E 571kcal P 13.6g F 18.3g C 85.4g Na 3.4g</p>	<p>1月18日(水) チキン南蛮 白菜の韓国風サラダ がんも煮 インゲンソテー 香の物</p> <p>E 571kcal P 15.8g F 18.1g C 83g Na 3.7g</p>	<p>1月19日(木) 豆腐ステーキ 和風きのこあん 生姜メンチ 竹輪煮 オムレツ 香の物</p> <p>E 522kcal P 14.4g F 14.3g C 81.7g Na 3.2g</p>	<p>1月20日(金) ハンバーグ デミグラスソース シルバーサラダ ほうれん草のソテー 大学芋 梅かつおザーサイ</p> <p>E 530kcal P 15g F 13.1g C 85.6g Na 2.7g</p>	<p>1月21日(土) 赤魚の山椒照り焼き 肉焼売/もやしのソテー ポテトサラダ 厚焼き玉子 香の物</p> <p>E 500kcal P 19.9g F 10.9g C 77.6g Na 2.1g</p>
<p>1月22日(日) 九条ネギオムレツ 白菜のカニ風味サラダ 小松菜のピーナッツ和え 三色豆 香の物</p> <p>E 491kcal P 12.7g F 9.5g C 87g Na 3.3g</p>	<p>1月23日(月) チキンステーキ トマトソース ぜんまいの白和え チンゲン菜の炒め物 茄子の南蛮漬 香の物</p> <p>E 440kcal P 19.6g F 6.9g C 71.7g Na 2.3g</p>	<p>1月24日(火) 鰯の中華あんかけ 鶏じゃが 合鴨のマリネ かぼちゃ煮 香の物</p> <p>E 489kcal P 19.1g F 6.9g C 84.5g Na 2.3g</p>	<p>1月25日(水) ハヤシライス 野菜コロッケ もやしと人参の胡麻和え タマゴサラダ フルーツ</p> <p>E 629kcal P 13.4g F 24g C 87g Na 3.2g</p>	<p>1月26日(木) メバルの葱味噌焼き 彩りサラダ 菜の花の辛子和え 卵の花 香の物</p> <p>E 435kcal P 19.3g F 6.5g C 73.7g Na 2.1g</p>	<p>1月27日(金) かつ煮 野菜炒め 小松菜の煮びたし 花さつま 釜炊き生姜</p> <p>E 511kcal P 16.6g F 12g C 81.5g Na 2.7g</p>	<p>1月28日(土) 和菜メンチカツ ツイストマカロニサラダ 高野豆腐煮 オクラの塩昆布和え 香の物</p> <p>E 536kcal P 13.5g F 15.3g C 84.5g Na 1.8g</p>
<p>1月29日(日) 深川煮/竹輪の生姜天 焼きビーフン ミートボール インゲンの胡麻和え 香の物</p> <p>E 508kcal P 18.2g F 9g C 85.9g Na 3.1g</p>	<p>1月30日(月) たらのレモンペッパー焼き 切干大根煮 厚揚げの生姜煮 菜の花のソテー 香の物</p> <p>E 483kcal P 20.8g F 12g C 71g Na 2.6g</p>	<p>1月31日(火) 酢豚風/焼売 中華春雨 もやしのナムル 厚焼き玉子 香の物</p> <p>E 434kcal P 10.7g F 6.2g C 81.1g Na 2.5g</p>				

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分



			<p>2月1日(水) 白身魚と豆腐のふんわり天/甘辛ミニハンバーグ</p> <p>切干大根煮 小松菜の胡麻和え ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 525kcal P 11.5g F 14.2g C 85.7g Na 3.5g</p>	<p>2月2日(木) メバルの西京焼き 高野豆腐の玉子とじ 人参のしりしり 三色豆 香の物</p> <p>E 448kcal P 21.2g F 5.8g C 75g Na 2g</p>	<p>2月3日(金) チキン南蛮 ブロッコリーのイタリアンサラダ 大豆の煮物 厚焼き玉子 香の物</p> <p>E 598kcal P 20g F 18.1g C 86.5g Na 3.6g</p>	<p>2月4日(土) バーグピカタ/野菜コロッケ マカロニサラダ 蓮根金平 白菜の煮浸し 香の物</p> <p>E 534kcal P 13.1g F 13.5g C 88.1g Na 2.6g</p>
<p>2月5日(日) ぼてとサラダのハム包みカツ ミニ焼売/青梗菜の中華和え 炒り玉子 三色豆 香の物</p> <p>E 607kcal P 14.5g F 16.8g C 97.5g Na 2.1g</p>	<p>2月6日(月) 赤魚の照焼き ひれかつ れんこんサラダ 卵の花 香の物</p> <p>E 476kcal P 20g F 9.7g C 75.2g Na 2g</p>	<p>2月7日(火) 肉焼売の野菜甘酢あん 小柱とブロッコリーの炒め物 厚揚げの生姜煮 金時豆 梅かつおザーサイ</p> <p>E 543kcal P 16.9g F 9.3g C 95.5g Na 3.3g</p>	<p>2月8日(水) たらのレモンペッパー焼き 肉じゃが 大豆のトマト煮 クワイの粒マスタード和え 香の物</p> <p>E 526kcal P 21.1g F 12.8g C 79g Na 2.9g</p>	<p>2月9日(木) ハヤシライス 紫芋コロッケ マカロニサラダ 味山菜 フルーツ</p> <p>E 609kcal P 11.3g F 23.1g C 86.1g Na 2.7g</p>	<p>2月10日(金) かつ煮 ひじきのさっぱり青じそサラダ 生姜天 菜の花のピーナッツ和え 香の物</p> <p>E 515kcal P 15.7g F 11.8g C 84.9g Na 2.8g</p>	<p>2月11日(土) 根菜つくね 香味ソース 焼きビーフン もやしのナムル かぼちゃ煮 香の物</p> <p>E 478kcal P 11.7g F 9.9g C 82.6g Na 2.2g</p> 
<p>2月12日(日) のり塩チキンカツ/平焼き 大根サラダ 蓮根きんぴら フルーツ 香の物</p> <p>E 497kcal P 12.3g F 13g C 79.9g Na 1.9g</p>	<p>2月13日(月) 豆腐ハンバーグ 野菜生姜あん 中華春雨 春巻き インゲンソテー 香の物</p> <p>E 480kcal P 12.3g F 8.4g C 85.5g Na 3.1g</p>	<p>2月14日(火) ハートコロッケ/ふっくらオムレツ 白菜とハムのクリーム煮 洋風おからソテー ウインナー 釜炊き生姜</p> <p>E 555kcal P 12.5g F 16.9g C 87.1g Na 2.6g</p>	<p>2月15日(水) 鶏天ぷらと南瓜天 花型さつま揚げ/もやしの豆板醬炒め れんこんサラダ 豆乳がんも 梅かつおザーサイ</p> <p>E 576kcal P 14.9g F 18.2g C 85.3g Na 3.4g</p>	<p>2月16日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め/海鮮焼売 高野豆腐煮/玉ねぎボール 合鴨のマリネ 金時豆 香の物</p> <p>E 554kcal P 16.1g F 16g C 84.3g Na 2.5g</p>	<p>2月17日(金) めばるの柚子味噌焼き マカロニサラダ 茄子の生姜醤油 厚焼き玉子 香の物</p> <p>E 483kcal P 19.1g F 11.4g C 73.3g Na 1.8g</p>	<p>2月18日(土) 肉豆腐 キャベツサラダ カレーコロッケ 青菜の胡麻和え 香の物</p> <p>E 573kcal P 15.7g F 19.1g C 83.5g Na 2.4g</p>
<p>2月19日(日) オムレツ ミートソース 野菜炒め 煮物 インゲンのおかか和え 香の物</p> <p>E 473kcal P 12.6g F 11g C 78.8g Na 2.6g</p>	<p>2月20日(月) サーモンフライ あざりと大根の時雨煮/花天 小松菜の辛子和え 三色豆 香の物</p> <p>E 549kcal P 16.4g F 13.6g C 88.5g Na 2.5g</p>	<p>2月21日(火) ハンバーグトマトソース 肉じゃが 花野菜サラダ オムレツ 香の物</p> <p>E 535kcal P 18.2g F 13.5g C 82.2g Na 2.7g</p>	<p>2月22日(水) 赤魚の醤油麹焼き ひじきの炒め煮 厚焼き玉子 ポテトサラダ 香の物</p> <p>E 424kcal P 17.8g F 6.7g C 71.6g Na 1.9g</p>	<p>2月23日(木) 鶏唐揚げの中華あん/紅生姜天 マカロニサラダ インゲンのごま和え 大学芋 香の物</p> <p>E 617kcal P 18.2g F 14.7g C 100.1g Na 3.2g</p> 	<p>2月24日(金) カレー ハンバーグ ブロッコリーのバターソテー フルーツ 福神漬</p> <p>E 539kcal P 13.2g F 15.7g C 83.3g Na 3.1g</p>	<p>2月25日(土) 肉団子の酢豚風/オムレツ シルバーサラダ チンゲン菜ソテー 浅利の佃煮 香の物</p> <p>E 494kcal P 18.6g F 7.8g C 84.2g Na 3.4g</p>
<p>2月26日(日) クラッシュハムカツ粒マスタード 白菜サラダ 卵の花 人参のしりしり 香の物</p> <p>E 470kcal P 10.7g F 12.6g C 77.5g Na 2.3g</p>	<p>2月27日(月) チキンステーキ&ミニバーグトマトソース 花野菜の明太サラダ がんもと人参の煮物 大学芋 香の物</p> <p>E 543kcal P 15.5g F 15.9g C 82.3g Na 2.6g</p>	<p>2月28日(火) 鯖のおろしあん ぜんまいの白和え チンゲン菜のナムル 花型さつま 香の物</p> <p>E 453kcal P 13.2g F 11.5g C 70.6g Na 2.2g</p>				

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分