

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				2月1日 青椒肉絲 & 棒餃子 中華春雨サラダ 炒り玉子 チンゲン菜のナムル 焼売 四川風キャラ風味 エネルギー 650kcal たんぱく質 14.1g 脂質 17.0g 炭水化物 105.8g 塩分 2.7g
2月4日 シチューハンバーグ 肉ごぼう ブロッコリーサラダ 白身魚フライ 角揚げ煮 WKらげ柚子こしょう エネルギー 764kcal たんぱく質 22.3g 脂質 23.9g 炭水化物 112.2g 塩分 3.8g	2月5日 海老イカチリソース 焼きうどん 筍の味噌炒め 棒天 ピリ辛こんにゃく ナムル餃子 おすすめ エネルギー 660kcal たんぱく質 19.9g 脂質 10.5g 炭水化物 118.0g 塩分 4.4g	2月6日 鶏の唐揚げ 大根サラダ 煮物 あさり & 昆布の炒め煮 ハムステーキ 釜炊き生姜 エネルギー 817kcal たんぱく質 25.8g 脂質 30.0g 炭水化物 105.0g 塩分 3.5g	2月7日 ブリの照り焼き 山菜パスタ 水餃子 小松菜のお浸し さつま芋甘露煮 お好み焼き風平焼き エネルギー 682kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.9g 炭水化物 114.6g 塩分 2.6g	2月8日 豆腐ステーキきのこあん チャプチェ さつま揚げの生姜醤油 甘辛肉団子 あっさりセロリ コーン焼売 エネルギー 686kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.0g 炭水化物 115.2g 塩分 4.0g
	2月12日 豚肉の生姜焼き バターコーンコロッケ 竹輪煮 若芽のナムル 平焼き クワイの粒マスタード和え エネルギー 875kcal たんぱく質 20.8g 脂質 32.0g 炭水化物 120.0g 塩分 3.7g	2月13日 豚天の甘酢あん 中華春雨サラダ 角揚げ煮 オクラのおかか和え ほうれん草餃子 つぼ漬昆布 エネルギー 730kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.4g 炭水化物 114.3g 塩分 4.0g	2月14日 えびかつ & ハートコロッケ ナポリタン 大根サラダ 菜の花のピーナッツ和え とうもろこし ミニゼリー 超おすすめ エネルギー 763kcal たんぱく質 17.8g 脂質 20.4g 炭水化物 125.0g 塩分 1.9g	2月15日 マスの塩焼き かき揚げ ミートボール 小松菜の胡麻和え フランクソテー 金山寺味噌 エネルギー 744kcal たんぱく質 26.9g 脂質 21.4g 炭水化物 107.3g 塩分 3.9g
2月18日 北海道チーズ入りコロッケ ボンゴレスパゲティ インゲンソテー ごぼうサラダ ハンバーグ かぼちゃ煮 エネルギー 790kcal たんぱく質 17.4g 脂質 21.7g 炭水化物 127.2g 塩分 3.0g	2月19日 チキンステーキ & 海鮮やさしい天串 麻婆豆腐 若芽の酢の物 スクランブルエッグ 白身魚フライ エリンギ明太風味 おすすめ エネルギー 622kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.1g 炭水化物 101.3g 塩分 3.2g	2月20日 ハムカツ & ひれかつ 大根のカニカマあん 棒天 合鴨のマリネ ピック焼売 なめ茸 エネルギー 717kcal たんぱく質 18.3g 脂質 15.7g 炭水化物 120.2g 塩分 3.7g	2月21日 ハンバーグ 明太スパゲティ ささみフライ もやしとザーサイのナムル 卵の花 花型さつま揚げ エネルギー 684kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.8g 炭水化物 111.2g 塩分 3.5g	2月22日 大判肉包み野菜あんかけ ジャーマンポテト 昆布煮 白菜のごま酢和え 茄子の南蛮漬 イカ唐揚げ エネルギー 649kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.5g 炭水化物 117.5g 塩分 3.5g
2月25日 ジューシーメンチカツ ピリ辛そばろスパゲティ 炊き合わせ 真砂炒め ミニウインナー カレーボール エネルギー 819kcal たんぱく質 20.7g 脂質 26.2g 炭水化物 121.5g 塩分 3.1g	2月26日 秋刀魚の蒲焼き 中華あんかけ 水餃子 ニラ玉 ミートボール 子持ちサラダ エネルギー 706kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.7g 炭水化物 107.9g 塩分 3.4g	2月27日 甘辛鶏唐揚げ カレービーフン 卵の花 チンゲン菜ソテー ごま昆布 わさび漬 エネルギー 697kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.8g 炭水化物 115.1g 塩分 3.8g	2月28日 根菜つくねバーグ & 九条ねぎ入りオムレツ マカロニサラダ 一口ささみフライ 小松菜のしらす和え なすの辛子漬 オニオンリングフライ おすすめ エネルギー 733kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.8g 炭水化物 123.3g 塩分 3.4g	栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g) エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。

超おすすめ



2/14 (木)
 えびかつ & ハートコロッケ
 バレンタイン♡ハートに
 日頃の感謝を込めました
 HAPPY VALENTINE'S DAY!

2/5 (火)
 おすすめ 海老イカチリソース



美味しい手作りチリソース♪

2/19 (火)
 おすすめ チキンステーキ & 海鮮やさしい天串



ボリューム満足弁当♪

2/28 (木)
 おすすめ 根菜つくねバーグ & 九条ねぎ入りハンバーグ



NEW★九条ねぎオムレツと人気の根菜バーグ