



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			2月1日 コク旨チーズコロッケ 明太しらすスパゲティ 白菜のごま酢和え 中華風茄子の煮びたし サバの照り焼き ミートボール <b>おすすめ</b> エネルギー 824kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.0g 炭水化物 130.3g 塩分 3.3g	2月2日 家常豆腐(ジャージャン豆腐) 中華春雨サラダ 春巻き チンゲン菜のナムル 焼売 ラー油メンマ <b>おすすめ</b> エネルギー 683kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.4g 炭水化物 118.0g 塩分 3.4g
2月5日 クラムチャウダーハンバーグ ブロッコリーサラダ 肉ごぼう スクランブルエッグ 角揚げ煮 パリパリたまきくらげ <b>超おすすめ</b> エネルギー 763kcal たんぱく質 21.8g 脂質 21.8g 炭水化物 117.4g 塩分 4.1g	2月6日 のり塩風味の白身フライ 焼きうどん 筍の味噌炒め 棒天 菜の花の辛子和え かぼちゃ煮 エネルギー 645kcal たんぱく質 17.3g 脂質 8.5g 炭水化物 121.7g 塩分 3.5g	2月7日 チキンステーキ トマトソース 大根サラダ 煮物 あさりと昆布の炒め煮 野菜コロッケ 釜炊き生姜 エネルギー 788kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.8g 炭水化物 117.6g 塩分 3.8g	2月8日 黄金比のメンチカツ 和風鮭 Pasta 水餃子 小松菜のお浸し のり佃煮 お好み焼き風平焼き エネルギー 813kcal たんぱく質 21.4g 脂質 23.0g 炭水化物 123.9g 塩分 2.5g	2月9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 海苔渦巻き天 エネルギー 740kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.4g 炭水化物 122.7g 塩分 4.2g
2月12日 	2月13日 豚肉の生姜焼き 竹の子のそぼろ炒め 炊き合わせ 若芽のナムル えび入り団子 クワイの粒マスタード和え エネルギー 703kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.5g 炭水化物 115.9g 塩分 4.6g	2月14日 えびかつ & ハートコロッケ ナポリタン ピリ辛切干大根サラダ もやしと高菜のナムル はんぺんのバター焼き ウインナーソーテ  エネルギー 814kcal たんぱく質 20.2g 脂質 23.9g 炭水化物 126.5g 塩分 3.2g	2月15日 酢鶏 中華春雨サラダ 角揚げ煮 オクラのおかか和え ナムル餃子 つば漬昆布 エネルギー 694kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.6g 炭水化物 121.4g 塩分 3.6g	2月16日 サバの竜田揚げ ひじきの炒り煮 チヂミ 小松菜の胡麻和え 花型さつま揚げ 金山寺味噌 エネルギー 775kcal たんぱく質 23.4g 脂質 22.3g 炭水化物 115.1g 塩分 4.2g
2月19日 菜の花と明太子の包みコロッケ 大根のそぼろあん 焼きピーマン 南瓜サラダ ミニハンバーグ 大学芋 <b>おすすめ</b> エネルギー 862kcal たんぱく質 14.5g 脂質 25.2g 炭水化物 141.2g 塩分 2.8g	2月20日 鶏の照り焼き ボンゴレスパゲティ ごぼうサラダ スクランブルエッグ 高野豆腐煮 白揚げ三角 エネルギー 773kcal たんぱく質 25.3g 脂質 18.0g 炭水化物 121.6g 塩分 4.3g	2月21日 ハムカツ 大根のカニカマあん 棒天 合鴨のマリネ 真砂炒め なめ茸 エネルギー 730kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.6g 炭水化物 125.8g 塩分 4.1g	2月22日 和風ハンバーグ ペペロンチーノ 白身フライ 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 755kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.8g 炭水化物 119.7g 塩分 3.6g	2月23日 秋刀魚の蒲焼き風 中華あんかけ 水餃子 ニラ玉 ミートボール 味の花 エネルギー 756kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.8g 炭水化物 118.5g 塩分 3.8g
2月26日 鶏天 おろしあん ピリ辛そぼろスパゲティ 田舎煮 真砂炒め カレーボール 焼売 エネルギー 841kcal たんぱく質 22.5g 脂質 22.5g 炭水化物 131.9g 塩分 3.6g	2月27日 大判肉包み ジャーマンポテト 昆布煮 白菜のごま酢和え 高菜炒め イカ唐揚げ エネルギー 650kcal たんぱく質 16.1g 脂質 8.9g 炭水化物 122.8g 塩分 3.4g	2月28日 甘辛鶏唐揚げ カレー 焼きピーマン 卵の花 ごま昆布 たまねぎ玉天 エネルギー 811kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.4g 炭水化物 125.5g 塩分 4.7g		

栄養価はごはんを含んだ数値です。	
ごはん(230g)	
エネルギー量	386kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	0.7g
炭水化物	85.3g
塩分	0.0g
※ご飯は国産米を使用しています。	

**超  
おすすめ**



2/5 (月)

**あさいの  
うまみがギュッ**

**クラムチャウダーハンバーグ**

2/1 (木)

**おすすめ**

コク旨チーズコロッケ



**ゴーダチーズ&クリームチーズの二層コロッケ**

2/2 (金)

**おすすめ**

家常豆腐  
(ジャージャン豆腐)



**厚揚げとひき肉の中華炒め**

2/19 (月)

**おすすめ**

菜の花と明太子の  
包みコロッケ



**ピリッぷちっ明太子を包んだコロッケ**