

				2月1日(木) 木の葉メンチかつ 高野豆腐の玉子とじ 人参のしりしり ウィンナーソーセージ 三色豆 梅かつおザーサイ E 761kcal P 19.1g F 20.1g C 121.8g Na 3.5g	2月2日(金) チキン南蛮 ペペロンチーノ 大豆の煮物 フライドポテト 若芽の酢の物 おかずぜんまい  E 811kcal P 23.7g F 26.1g C 119.9g Na 4.6g
2月5日(月) ひれかつ カレー 卵の花 オムレツ れんこんサラダ 中華うり E 683kcal P 18.1g F 18.2g C 108.9g Na 3.5g	2月6日(火) 肉焼売の野菜甘酢あん/竹輪の磯辺揚げ 高菜パスタ 厚揚げの生姜煮 中華春巻き 梅かつおザーサイ なめ茸 E 716kcal P 17.2g F 14.3g C 125.2g Na 3.6g	2月7日(水) イカの中華炒め/野菜コロッケ チャプチェ 若芽のナムル あらびきフランク  大豆の煮物 クワイの粒マスタード和え E 689kcal P 19.7g F 17g C 112.4g Na 3.5g	2月8日(木) サーモンのもろみ漬焼き かき揚げ がんも煮 厚焼き玉子 もやしと小松菜のソテー 味山菜 E 680kcal P 19.6g F 20.9g C 100.9g Na 2.1g	2月9日(金) かつ煮 ツイストマカロニサラダ つきこんのピリ辛炒め 生姜天 青梗菜のピーナッツ和え ゼリー E 704kcal P 18.1g F 16.4g C 117.5g Na 3g	
2月12日(月) 		2月13日(火) 分厚いクラッシュローズハムカツ 竹の子の味噌炒め 洋風おからソテー ほうれん草平焼き 切干大根のゆず風味 釜炊き生姜 E 744kcal P 23.6g F 20.5g C 113.5g Na 4.1g	2月14日(水) ハートのハンバーグ クラムチャウダー もやしの豆板醬炒め フランク  れんこんサラダ ショコラブチケーキ E 705kcal P 19.4g F 17.1g C 114.6g Na 3.5g	2月15日(木) 白身魚フライ 麻婆豆腐 合鴨のマリネ かに風味焼売 高野豆腐煮 おかずぜんまい E 674kcal P 17.8g F 16.3g C 109.5g Na 2.5g	2月16日(金) 大判肉包み 野菜あんかけ ペンネアラビアータ ラッパーツアイ 甘辛バーグ 茄子の生姜醤油 塩麴金平 E 651kcal P 16g F 11g C 117g Na 3.7g
2月19日(月) 菜の花の辛し和えコロッケ 塩昆布とツナの Pasta あさりと大根の時雨煮 甘辛肉団子 小松菜の胡麻和え 三色豆 E 693kcal P 15.9g F 12.1g C 127.5g Na 3.3g	2月20日(火) ハンバーグデミグラスソース 焼きビーフン 青梗菜のナムル フライドポテト 卵の花 木耳きんぴら E 657kcal P 17.2g F 17.4g C 105.6g Na 3g	2月21日(水) 厚切りハムカツ ひじきの炒め煮 竹輪煮 コーン焼売 若芽のナムル ポテトサラダ E 679kcal P 15.6g F 16.7g C 114.3g Na 3.7g	2月22日(木) 鶏唐揚げの中華あん/水餃子 マカロニサラダ インゲンのごま和え ウィンナー ビビンバ山菜 大学芋 E 754kcal P 21.1g F 17.2g C 123.8g Na 3.8g	2月23日(金) 	
2月26日(月) ロースとんかつ 大根サラダ がんもと人参の煮物 オムレツ 三色豆 クワイの小エビ炒め E 737kcal P 20g F 21g C 112.3g Na 2.5g	2月27日(火) イカの天ぷら チリソース マカロニサラダ 切干大根のナムル 花型さつま もやしのソテー わさび漬 E 688kcal P 17.5g F 17.2g C 113g Na 2.9g	2月28日(水) 二層のメンチチーズソース 高菜スパゲティ ひじき煮 あらびきフランク ポテトサラダ たまねぎ棒  E 786kcal P 17.9g F 24.5g C 118.8g Na 3.4g	2月29日(木) アジフライ 焼きビーフン 田舎煮 ミニハンバーグ 若芽の酢の物 なめ茸 E 637kcal P 16.4g F 11.8g C 111.4g Na 2.6g		

超
おすすめ



2/14(水)
ハートのハンバーグ
♥♥♥Valentine's Day♥♥♥
可愛いハートのハンバーグにきゅんです♥

おすすめ

2/2(金)

チキン南蛮



鶏むね肉の唐揚げをリニューアル♪
自家製のタルタルと一緒に♪

おすすめ

2/7(水)

イカの中華炒め/野菜コロッケ



豆板醬が決め手のオリジナルレシピ!
マルコシの人気メニュー★

おすすめ

2/28(水)

二層のメンチチーズソース



ジューシーなメンチカツの中に
クリーミーなチーズソースが美味♪