

<p>1月6日(月)</p> <p>お煮しめ かき揚げ 青菜のソテー ほうれん草平焼き 昆布豆 さつま芋サラダ</p> <p>超おすすめ</p> <p>E 717kcal P 17.7g F 22.2g C 106.9g Na 1.8g</p>	<p>1月7日(火)</p> <p>イカフライ/ソーセージカツ ペンネアラビアータ インゲンソテー オムレツ 卵の花 ゼリー</p> <p>E 641kcal P 15.8g F 13g C 112.3g Na 2.3g</p>	<p>1月8日(水)</p> <p>さわらのチリソース ペペロンチーノ 竹の子の味噌炒め 焼売 大豆の煮物 なめ茸</p> <p>E 734kcal P 22.2g F 21.8g C 109.9g Na 3.6g</p>	<p>1月9日(木)</p> <p>マヨ玉カツ ひじきサラダ 高野豆腐煮 ミニハンバーグ もやしと若芽のごま酢和え 釜炊き生姜</p> <p>E 623kcal P 15.1g F 16.1g C 102.6g Na 3.6g</p>	<p>1月10日(金)</p> <p>八宝菜 野菜コロッケ 人参のしりしり 生姜揚げ餃子 つきこんの味噌炒め 中華うり</p> <p>E 571kcal P 14.4g F 12.8g C 100.5g Na 2.9g</p>
<p>1月13日(月)</p> <p>成人</p>	<p>1月14日(火)</p> <p>桜えびクリーミーコロッケ 塩昆布とツナの Pasta あさりと大根の時雨煮 ほうれん草平焼き もやしの豆板醬炒め 味の花 おすすめ</p> <p>E 654kcal P 14.3g F 15.8g C 108.2g Na 2.9g</p>	<p>1月15日(水)</p> <p>チキン南蛮 タルタルソース 和風高菜ペンネ がんも煮 甘辛肉団子 インゲンソテー わさび漬</p> <p>E 737kcal P 20.5g F 19g C 116.4g Na 4.4g</p>	<p>1月16日(木)</p> <p>厚切りハムカツ 麻婆豆腐 牡丹ちくわ煮 オムレツ 若芽のナムル 青じそ和風お豆サラダ</p> <p>E 653kcal P 18.9g F 16.9g C 104.3g Na 3.7g</p>	<p>1月17日(金)</p> <p>鯖の塩焼き おすすめ かき揚げ 小松菜の炒め物 厚焼き玉子 椎茸入り昆布木耳 クワイの粒マスタード和え</p> <p>E 699kcal P 21.6g F 24.2g C 101.3g Na 2.4g</p>
<p>1月20日(月)</p> <p>ごっついメンチカツ ボンゴレスパゲティ 高野豆腐煮 ほうれん草平焼き 茄子の南蛮漬 生姜天</p> <p>E 729kcal P 20.2g F 21.6g C 109.1g Na 2.4g</p>	<p>1月21日(火)</p> <p>大判肉包み カレーソースがけ ツイストマカロニサラダ いんげんのおかか和え フライドポテト もやしのソテー 釜炊き生姜 おすすめ</p> <p>E 638kcal P 13.6g F 16.6g C 106.2g Na 2.8g</p>	<p>1月22日(水)</p> <p>白身魚フライ 中華春雨サラダ ひじき煮 肉焼売 卵の花 塩麩金平</p> <p>E 644kcal P 17.3g F 13.8g C 112.2g Na 2.8g</p>	<p>1月23日(木)</p> <p>ハンバーグ バーベキューソース ペペロンチーノ 青梗菜の辛子和え 海老フライ 切干大根のゆず風味 うぐいす豆</p> <p>E 659kcal P 18g F 14.3g C 112.6g Na 2.9g</p>	<p>1月24日(金)</p> <p>かつ煮 野菜炒め 煮物 花さつま 青菜の煮びたし おかずぜんまい</p> <p>E 590kcal P 17.8g F 10.7g C 102.7g Na 2.9g</p>
<p>1月27日(月)</p> <p>肉団子の甘酢あん/野菜春巻き 中華サラダ 鹿の子こんにゃく煮 揚げ餃子 もやしのナムル しそ昆布</p> <p>E 620kcal P 14.9g F 10.9g C 113.6g Na 4.2g</p>	<p>1月28日(火)</p> <p>味噌かつ/平焼き 山菜パスタ チンゲン菜ソテー フランク 若芽と竹輪のぬた 厚揚げの生姜煮</p> <p>E 648kcal P 16.5g F 14.9g C 108.1g Na 3.5g</p>	<p>1月29日(水)</p> <p>白身魚天 中華あんかけ ペンネサラダ インゲンソテー 花天 三色豆 かぼちゃ煮</p> <p>E 637kcal P 16.6g F 12g C 113.4g Na 2.3g</p>	<p>1月30日(木)</p> <p>木の葉メンチかつ カレー 人参のしりしり ウインナーソーセージ 梅かつおザーサイ さつま芋レモンあん</p> <p>E 757kcal P 17.3g F 23.5g C 118.1g Na 3.6g</p>	<p>1月31日(金)</p> <p>甘辛唐揚げ/オムレツ 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 味山菜</p> <p>E 696kcal P 21.6g F 16.1g C 114.1g Na 4.1g</p>

※栄養価はごはんを含んだ数値です。
【ごはん栄養価】
エネルギー量 336kcal
たんぱく質 5.0g
脂質 0.6g
炭水化物 74.2g
塩分 0.0g



超おすすめ



1/6(月)
お煮しめ

煮しめは食材と一緒に煮ることから
みんな仲良く!という願いが込められているそうです♡

おすすめ

1/14 (火)

桜えびクリーミーコロッケ



桜えびの風味がたっぷり入った
クリーミーコロッケをぜひご賞味ください♪

おすすめ

1/17 (金)

鯖の塩焼き



脂ののって美味しい鯖は
シンプルな塩焼きで召し上がれ★

おすすめ

1/21 (火)

大判肉包み カレーソースがけ



定番の大判肉包みに、オリジナルカレーソースを
かけてみました♡美味しい〜!!

<p>2月3日(月)</p> <p>ひれかつ</p> <p>カレー</p> <p>卵の花</p> <p>オムレツ</p> <p>インゲンソテー</p> <p>中華うり</p> <p>おすすめ</p> <p>E 614kcal P 17.3g F 15.7g C 100.3g Na 3.3g</p>	<p>2月4日(火)</p> <p>肉焼売の野菜甘酢あん／竹輪の磯辺揚げ</p> <p>高菜パスタ</p> <p>高野豆腐煮</p> <p>花天</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>クワイの粒マスタード和え</p> <p>E 710kcal P 17.8g F 15g C 122.2g Na 3.6g</p>	<p>2月5日(水)</p> <p>イカの中華炒め／カニクリームコロッケ</p> <p>チャプチェ</p> <p>若芽のナムル</p> <p>あらびきフランク</p> <p>大豆の煮物</p> <p>なめ茸</p> <p>E 594kcal P 17.1g F 13.3g C 98.8g Na 3.1g</p>	<p>2月6日(木)</p> <p>白身魚のふんわり天／ほっけ塩焼き</p> <p>煮物</p> <p>もやしと小松菜のソテー</p> <p>水餃子</p> <p>うぐいす豆</p> <p>大学芋</p> <p>超おすすめ</p> <p>E 664kcal P 17.4g F 13.5g C 115.1g Na 3.3g</p>	<p>2月7日(金)</p> <p>かつ煮</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>つきこんのピリ辛炒め</p> <p>生姜天</p> <p>青梗菜のごま和え</p> <p>ゼリー</p> <p>E 684kcal P 17.7g F 16.2g C 113.6g Na 3g</p>
<p>2月10日(月)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め／春巻き</p> <p>中華春雨</p> <p>青菜のナムル</p> <p>コーン焼売</p> <p>若芽の酢の物</p> <p>わさび漬</p> <p>E 605kcal P 15.4g F 13.2g C 104.2g Na 3.1g</p>	<p>2月11日(火)</p> <p>建国記念日</p>	<p>2月12日(水)</p> <p>大判肉包み 野菜あんかけ</p> <p>ペンネアラビアータ</p> <p>ラッパーツァイ</p> <p>甘辛バーグ</p> <p>茄子の生姜醤油</p> <p>塩麩金平</p> <p>E 626kcal P 15.2g F 10.6g C 113.3g Na 3.6g</p>	<p>2月13日(木)</p> <p>白身魚フライ</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>ハムマリネ</p> <p>かに風味焼売</p> <p>竹輪煮</p> <p>おかずぜんまい</p> <p>E 647kcal P 18.3g F 15.4g C 107.3g Na 3g</p>	<p>2月14日(金)</p> <p>ハートのハンバーグ</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>小松菜のピーナッツ和え</p> <p>タコさんウィンナー</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>ショコラプチケーキ</p> <p>おすすめ</p> <p>E 679kcal P 18.4g F 15.7g C 112.5g Na 3g</p>
<p>2月17日(月)</p> <p>菜の花の辛し和えコロッケ／タンドリーチキン</p> <p>塩昆布とツナの Pasta</p> <p>あさりと大根の時雨煮</p> <p>甘辛肉団子</p> <p>小松菜の胡麻和え</p> <p>三色豆</p> <p>おすすめ</p> <p>E 745kcal P 21.4g F 16g C 126.4g Na 3.8g</p>	<p>2月18日(火)</p> <p>ますの塩焼き</p> <p>かき揚げ</p> <p>インゲンのおかか和え</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>若芽のナムル</p> <p>中華うり</p> <p>E 606kcal P 18.7g F 16.7g C 93.4g Na 1.8g</p>	<p>2月19日(水)</p> <p>厚切りハムカツ</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>煮物</p> <p>焼売</p> <p>ビーンズトマト</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>E 713kcal P 18.3g F 18.9g C 116g Na 3.7g</p>	<p>2月20日(木)</p> <p>ハンバーグデミグラスソース</p> <p>ツイストマカロニサラダ</p> <p>チンゲン菜ソテー</p> <p>フライドポテト</p> <p>洋風おから</p> <p>しそ昆布</p> <p>E 712kcal P 16.5g F 24.4g C 106g Na 3.1g</p>	<p>2月21日(金)</p> <p>海老かつ</p> <p>ペペロンチーノ</p> <p>ブロッコリーのバターソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>高野豆腐煮</p> <p>なめ茸</p> <p>E 585kcal P 16g F 10.1g C 104g Na 2.3g</p>
<p>2月24日(月)</p> <p>振替休日</p>	<p>2月25日(火)</p> <p>イカの天ぷら チリソース</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>切干大根の中華和え</p> <p>水餃子</p> <p>ひじき煮</p> <p>塩麩金平</p> <p>E 677kcal P 15.7g F 17.8g C 110.7g Na 3g</p>	<p>2月26日(水)</p> <p>肉じゃがコロッケ</p> <p>山菜パスタ</p> <p>もやしのソテー</p> <p>フランク</p> <p>梅かつおザーサイ</p> <p>たまねぎ棒</p> <p>E 628kcal P 13.5g F 12g C 113.1g Na 2.9g</p>	<p>2月27日(木)</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>チャプチェ</p> <p>菜の花の煮浸し</p> <p>ほうれん草平焼き</p> <p>若芽と竹輪のぬた</p> <p>ゼリー</p> <p>E 604kcal P 17.4g F 11.4g C 104.2g Na 2.3g</p>	<p>2月28日(金)</p> <p>アジフライ</p> <p>焼きビーフン</p> <p>田舎煮</p> <p>ミニハンバーグ</p> <p>インゲンの胡麻和え</p> <p>わさび漬</p> <p>E 625kcal P 16.1g F 11.7g C 109.4g Na 2.6g</p>

※栄養価はごはんを含んだ数値です。
【ごはん栄養価】
エネルギー量 336kcal
たんぱく質 5.0g
脂質 0.6g
炭水化物 74.2g
塩分 0.0g



超おすすめ



2/6(木)
白身魚のふんわり天／ほっけ塩焼き
白身魚のすり身をふんわり蒸しあげて
美味しい天ぷらに致しました★

おすすめ

2/3 (月)

ひれかつ



柔らかい豚のヒレ肉のかつは
大人気メニューです♪

おすすめ

2/14 (金)

ハートのハンバーグ



♥Valentine`s Day♥
可愛らしいハート型ハンバーグ♡

おすすめ

2/17 (月)

菜の花の辛し和えコロッケ／タンドリーチキン



春の訪れを感じる菜の花の季節が
やってきました♪♪