

<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><b>おすすめ</b></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><b>超おすすめ</b></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><b>建国記念日</b></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><b>おすすめ</b></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><b>おすすめ</b></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><b>振替休日</b></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)  
菜の花の辛子和えコロッケ／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♪♪