



お献立 デラックス



2月2日(月)	2月3日(火) 節分	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)									
ひれかつ カレー 卵の花 オムレツ インゲンソテー 中華うり	いわし紫蘇フライ 高菜パスタ 高野豆腐煮 栗とさつまいものおつまみ揚げ 大豆の煮物 クワイの粒マスター和え	豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 チャプチエ 若芽のナムル あらびきフランク ザーサイ なめ茸	ハンバーグ デミグラスソース ツイストマカロニサラダ しろ菜のソテー [✿] ポテトフライ 洋風おからソテー [✿] 塩麹金平	イカフライ 和風ひじきサラダ つきこんのピリ辛炒め 肉焼売 青梗菜のごま和え ゼリー [✿]									
E 616kcal C 99.7g	P 17g Na 3.2g	E 684kcal C 113.3g	P 19.8g Na 2.3g	F 16.2g	E 553kcal C 97.6g	P 13.6g Na 2.9g	F 13.6g	E 710kcal C 105g	P 16.6g Na 2.4g	F 24.6g	E 632kcal C 109.4g	P 17.2g Na 3g	F 13.4g
2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)									
かつ煮 中華春雨 青菜のナムル 花天 若芽の酢の物 わさび漬	鯖の香草焼き かき揚げ 卵の花 オムレツ 切干大根のゆず風味 釜炊き生姜 [✿]	建国記念の日	厚揚げの麻婆ソース 山菜パスタ ハムマリネ 焼壳 竹輪煮 おかずぜんまい	ハートのハンバーグ クラムチャウダー [✿] 小松菜のおかか和え ワインナーソーセージ 切干大根煮 ショコラチーズケーキ [✿]									
E 618kcal C 110.1g	P 15.9g Na 2.9g	E 669kcal C 105.2g	P 15g Na 2.5g	F 11.7g	E 566kcal C 102.5g	P 14g Na 3.1g	F 9.9g	E 657kcal C 112.5g	P 19.4g Na 3g	F 13.3g			
2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)									
菜の花の辛し和えコロッケ やきそば 田舎煮 ほうれん草平焼き 小松菜のソテー [✿] 三色豆	イカの中華炒め／水餃子 春雨サラダ オクラの塩昆布和え 生姜天 若芽のナムル 中華うり	厚切りハムカツ 蓮根ひじきサラダ 煮物 焼壳 切干大根のそぼろ炒め キムチ大豆もやし	鶏天 野菜甘酢あん あさりと大根の時雨煮 チングン菜の炒め物 棒さつま揚げ おからとベーコンのトマト炒め 椎茸入り昆布木耳 [✿]	白身魚フライ タルタルソース 生七味パスタ ブロッコリーのバターソテー [✿] オムレツ 高野豆腐煮 なめ茸									
E 650kcal C 118.1g	P 13g Na 2.4g	E 500kcal C 97.6g	P 13.9g Na 3.3g	F 12.3g	E 691kcal C 113.8g	P 17.5g Na 3.9g	F 17.9g	E 558kcal C 105.5g	P 16.4g Na 3.7g	F 7.5g	E 659kcal C 104.4g	P 17.4g Na 2.5g	F 17.7g
2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)									
天皇誕生日	ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ 切干大根の中華和え イカフライ ひじき煮 塩麹金平	肉じゃがコロッケ 山菜パスタ もやしのソテー [✿] 肉焼壳 ザーサイと水菜のサラダ 棒さつま揚げ	鶏のから揚げ チャプチエ 菜の花の煮浸し ほうれん草平焼き 若芽と竹輪のぬた ゼリー	アジフライ 焼きビーフン 田舎煮 ミニハンバーグ インゲンソテー [✿] わさび漬									
E 723kcal C 109.1g	P 17.6g Na 3.2g	E 662kcal C 116.6g	P 14.3g Na 2.7g	F 23.3g	E 604kcal C 104.2g	P 17.4g Na 2.3g	F 11.4g	E 636kcal C 107.3g	P 16.2g Na 2.6g	F 13.8g			

*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 5.0 g
脂質 0.6 g
炭水化物 74.2 g
塩分 0.0 g



超
おすすめ



2/13(金)

ハートのハンバーグ
2月14日はValentine's Day♡
可愛いハートの形のハンバーグ♪

おすすめ

2/6 (金)

イカフライ



プリっと柔らかいイカを
フライにしています★

おすすめ

2/10 (火)

鯖の香草焼き



脂がのった鯖に香草と塩麹で
味付けした新メニューです♥

おすすめ

2/19 (木)

鶏天 野菜甘酢あん



鶏の天ぷらは甘酢あんでさっぱり♪
相性ばっちり★