

2月2日(月) 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 E 616kcal P 17g F 16.2g C 99.7g Na 3.2g	2月3日(火)  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ド和え E 684kcal P 19.8g F 15.9g C 113.3g Na 2.3g	2月4日(水) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮／南部ちくわ天 チャプチェ 若芽のナムル あらびきフランク ザーサイ なめ茸 E 553kcal P 13.6g F 13.6g C 97.6g Na 2.9g	2月5日(木) 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 塩麴金平 E 710kcal P 16.6g F 24.6g C 105g Na 2.4g	2月6日(金) 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 632kcal P 17.2g F 13.4g C 109.4g Na 3g
2月9日(月) 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 E 618kcal P 15.9g F 11.7g C 110.1g Na 2.9g	2月10日(火) 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  E 669kcal P 15g F 20.7g C 105.2g Na 2.5g	2月11日(水) 	2月12日(木) 厚揚げの麻婆ソース 山菜パスタ ハムマリネ 焼売 竹輪煮 おかずぜんまい E 566kcal P 14g F 9.9g C 102.5g Na 3.1g	2月13日(金) 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 ウインナーソーセージ 切干大根煮 ショコラブチケーキ  E 657kcal P 19.4g F 13.3g C 112.5g Na 3g
2月16日(月) 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 E 650kcal P 13g F 12.3g C 118.1g Na 2.4g	2月17日(火) 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 E 500kcal P 13.9g F 5g C 97.6g Na 3.3g	2月18日(水) 厚切りハムカツ 蓮根ひじきサラダ 煮物 焼売 切干大根のそぼろ炒め キムチ大豆もやし E 691kcal P 17.5g F 17.9g C 113.8g Na 3.9g	2月19日(木) 鶏天 野菜甘酢あん あさりと大根の時雨煮 チンゲン菜の炒め物 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  E 558kcal P 16.4g F 7.5g C 105.5g Na 3.7g	2月20日(金) 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 659kcal P 17.4g F 17.7g C 104.4g Na 2.5g
2月23日(月) 	2月24日(火) 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 塩麴金平 E 723kcal P 17.6g F 23.3g C 109.1g Na 3.2g	2月25日(水) 肉じゃがコロッケ 山菜パスタ もやしのソテー 肉焼売 ザーサイと水菜のサラダ 棒さつま揚げ E 662kcal P 14.3g F 14.3g C 116.6g Na 2.7g	2月26日(木) 鶏のから揚げ チャプチェ 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 E 604kcal P 17.4g F 11.4g C 104.2g Na 2.3g	2月27日(金) 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 636kcal P 16.2g F 13.8g C 107.3g Na 2.6g

※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



プリッと柔らかいイカを
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麴で
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



鶏の天ぶらは甘酢あんでさっぱりと♪
相性ばっちり★