

四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までお願い致します。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

			<p>2月1日 青椒肉絲 & 棒餃子 ひじきと大豆の炒り煮 玉子ロール チンゲン菜のナムル 発芽玄米</p> <p>エネルギー 464kcal たんぱく質 12.6g 脂質 15.1g 炭水化物 67.7g 塩分 2.2g</p>	<p>2月8日 豆腐ステーキきのこあん チャプチェ オクラとカニカマのぼん酢和え コーン焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 437kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.2g 炭水化物 68.6g 塩分 2.3g</p>
<p>2月4日 シチューハンバーグ 肉ごぼう ブロッコリーサラダ はんぺん煮 発芽玄米</p> <p>エネルギー 544kcal たんぱく質 17.0g 脂質 20.7g 炭水化物 71.5g 塩分 2.8g</p>	<p>2月5日 海老イカチリソース 肉じゃが 筍の味噌炒め ナムル餃子 五目ごはん</p> <p>エネルギー 479kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.0g 炭水化物 78.8g 塩分 3.2g</p>	<p>2月6日 鶏の唐揚げ 大根サラダ あさりと昆布の炒め煮 カニと野菜の包み蒸し 発芽玄米</p> <p>エネルギー 621kcal たんぱく質 22.1g 脂質 28.4g 炭水化物 65.7g 塩分 2.0g</p>	<p>2月7日 ブリの照り焼き 山菜パスタ お好み焼き風平焼き 小松菜のお浸し 十五穀米</p> <p>エネルギー 478kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.5g 炭水化物 71.8g 塩分 2.2g</p>	<p>2月15日 マスの塩焼き かき揚げ 炊き合わせ 小松菜の胡麻和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 496kcal たんぱく質 18.6g 脂質 17.6g 炭水化物 64.7g 塩分 2.6g</p>
	<p>2月12日 豚肉の生姜焼き バターコーンコロッケ 五目煮 クワイの粒マスタード和え ちらし寿司</p> <p>エネルギー 718kcal たんぱく質 17.4g 脂質 30.8g 炭水化物 89.2g 塩分 4.0g</p>	<p>2月13日 豚天の甘酢あん 中華春雨サラダ オクラのおかか和え 角揚げ煮 発芽玄米</p> <p>エネルギー 541kcal たんぱく質 16.3g 脂質 17.7g 炭水化物 75.4g 塩分 3.2g</p>	<p>2月14日 えびかつ & ハートコロッケ ナポリタン 大根サラダ とうもろこし わかめご飯</p> <p>エネルギー 584kcal たんぱく質 14.7g 脂質 19.8g 炭水化物 84.8g 塩分 2.4g</p>	<p>2月22日 大判肉包み野菜あんかけ ジャーマンポテト 昆布煮 イカ唐揚げ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 449kcal たんぱく質 13.3g 脂質 8.2g 炭水化物 78.8g 塩分 2.5g</p>
<p>2月18日 メバルのきのこバター醤油 大根とササミの梅和え インゲンソテー ハンバーグ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 450kcal たんぱく質 22.2g 脂質 11.1g 炭水化物 64.2g 塩分 2.5g</p>	<p>2月19日 チキンステーキ & 海鮮やさしい天串 麻婆豆腐 ロールキャベツ ター菜のナムル 十五穀米</p> <p>エネルギー 408kcal たんぱく質 16.4g 脂質 9.9g 炭水化物 61.4g 塩分 2.2g</p>	<p>2月20日 タラの香味ソース ひれかつ 大根のカニカマあん 合鴨のマリネ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 415kcal たんぱく質 20.5g 脂質 6.9g 炭水化物 64.7g 塩分 2.2g</p>	<p>2月21日 ハンバーグ ささみフライ もやしとザーサイのナムル 卵の花 五目ごはん</p> <p>エネルギー 486kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.7g 炭水化物 68.4g 塩分 2.8g</p>	<p>2月28日 根菜つくねバーグ & 九条ねぎ入りオムレツ じゃが芋のそぼろあん ブロッコリーサラダ オニオンリングフライ ちらし寿司</p> <p>エネルギー 534kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.8g 炭水化物 84.3g 塩分 4.0g</p>
<p>2月25日 ひれかつ 肉じゃが 白身魚の照焼き 真砂炒め 発芽玄米</p> <p>エネルギー 482kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.3g 炭水化物 76.1g 塩分 2.7g</p>	<p>2月26日 秋刀魚の蒲焼き 昆布煮 水餃子 ニラ玉 わかめご飯</p> <p>エネルギー 497kcal たんぱく質 15.4g 脂質 15.6g 炭水化物 70.6g 塩分 3.5g</p>	<p>2月27日 甘辛鶏唐揚げ 玉子しんじょう カレービーフン チンゲン菜ソテー 発芽玄米</p> <p>エネルギー 549kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.8g 炭水化物 75.8g 塩分 3.1g</p>	<p>2月28日 根菜つくねバーグ & 九条ねぎ入りオムレツ じゃが芋のそぼろあん ブロッコリーサラダ オニオンリングフライ ちらし寿司</p> <p>エネルギー 534kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.8g 炭水化物 84.3g 塩分 4.0g</p>	

