



# お献立 四季菜



		2月1日 (木) <b>鰹の西京焼き</b> ウィンナーソーセージ/人参しりしり 高野豆腐の玉子とじ ポテトサラダ 日替わりご飯 E 481kcal P 20.6g F 11.4g C 70.9g Na 3.4g	2月2日 (金) <b>チキン南蛮</b> 厚焼き玉子/フライドポテト 大豆の煮物 ブロッコリーのイタリアンサラダ 日替わりご飯 E 688kcal P 22.8g F 30.8g C 81.9g Na 3.9g		
2月5日 (月) <b>ほっけの胡麻照り焼き</b> オムレツ ひれかつ れんこんサラダ 日替わりご飯 E 499kcal P 18.7g F 13.8g C 72.6g Na 4.3g	2月6日 (火) <b>肉焼売の野菜甘酢あん</b> 中華春巻き 厚揚げの生姜煮 ぜんまいの白和え 日替わりご飯 E 504kcal P 13.9g F 12.3g C 82.2g Na 2.9g	2月7日 (水) <b>イカの中華炒め/あらびきフランク</b> 野菜コロッケ 大豆の煮物 クワイの粒マスタード和え 日替わりご飯 E 480kcal P 16.1g F 12.4g C 75.3g Na 4.2g	2月8日 (木) <b>サーモンのもろみ漬焼き</b> 厚焼き玉子/がんも煮 もやしと小松菜のソテー ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 491kcal P 17.4g F 16.6g C 66.8g Na 2.7g	2月9日 (金) <b>かつ煮</b> 生姜天/つきこんのピリ辛炒め 青梗菜のピーナッツ和え ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯 E 571kcal P 16.5g F 16.5g C 87.5g Na 3.8g	
<b>2月12日 (月)</b> <b>振替休日</b>		2月13日 (火) <b>分厚いクラッシュローズハムカツ</b> ほうれん草平焼き 切干大根のゆず風味 ひじきサラダ 日替わりご飯 E 602kcal P 21.1g F 22.2g C 78g Na 4.3g	2月14日 (水) <b>ハートのハンバーグ</b> フランク/ナポリタン ショコラブチケーキ れんこんサラダ 日替わりご飯 E 551kcal P 15.6g F 15.3g C 85.8g Na 4.4g	2月15日 (木) <b>九条ねぎオムレツ/かに風味焼売</b> 栗かぼちゃコロッケ 高野豆腐煮 合鴨のマリネ 日替わりご飯 E 486kcal P 11.2g F 12.6g C 79.7g Na 3.7g	2月16日 (金) <b>鰹の醤油麹焼き/厚焼き玉子</b> 甘辛バーグ/茄子の生姜醤油 ラッパーツアイ ポテトサラダ 日替わりご飯 E 486kcal P 20.5g F 13.1g C 68.6g Na 3.6g
2月19日 (月) <b>ほっけの山椒照り焼き</b> 菜の花の辛し和えコロッケ あさりと大根の時雨煮 ごぼうサラダ 日替わりご飯 E 539kcal P 15.2g F 15.8g C 83g Na 3.7g	2月20日 (火) <b>ハンバーグデミグラスソース</b> 肉じゃが 青梗菜のナムル 玉子サラダ 日替わりご飯 E 543kcal P 18.1g F 19.8g C 70.8g Na 3.3g	2月21日 (水) <b>サーモンフライ</b> コーン焼売/竹輪煮 ひじきの炒め煮 ポテトサラダ 日替わりご飯 E 520kcal P 14.2g F 15.6g C 78.9g Na 3.4g	2月22日 (木) <b>鶏唐揚げの中華あん/水餃子</b> ウィンナー/ビビンバ山菜 インゲンのごま和え マカロニサラダ 日替わりご飯 E 576kcal P 20.4g F 17.3g C 81.7g Na 4.1g	<b>2月23日 (金)</b> <b>天皇誕生日</b> 	
2月26日 (月) <b>ロースとんかつ</b> オムレツ/がんもと人参の煮物 クワイの小エビ炒め 大根サラダ 日替わりご飯 E 587kcal P 16.9g F 20.6g C 80.4g Na 4.3g	2月27日 (火) <b>赤魚のおろしあん</b> 花型さつま/水餃子 切干大根のナムル マカロニサラダ 日替わりご飯 E 458kcal P 17.3g F 10.2g C 72.2g Na 3.1g	2月28日 (水) <b>二層のメンチチーズソース</b> たまねぎ棒 ひじき煮 蒸し鶏の中華サラダ 日替わりご飯 E 530kcal P 13.9g F 17.2g C 78.5g Na 4.5g	2月29日 (木) <b>黒酢鶏</b> オムレツ/ミニハンバーグ 田舎煮 ぜんまいの白和え 日替わりご飯 E 568kcal P 21.3g F 18.8g C 77g Na 4.1g		

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分