



お献立  
四季菜



2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
厚揚げジャージャンソース ひれかつ インゲンソテー 蒸し鶏の中華サラダ 日替わりご飯	メバルの生姜焼き 高野豆腐煮／栗とさつまいものおつまみ揚げ クワイの粒マスタード和え ポテトサラダ 日替わりご飯	豚肉と牛蒡のしぐれ煮 南部ちくわ天 若芽のナムル プロッコリーのサラダ 日替わりご飯	ハンバーグ デミグラスソース ポテトフライ／しろ菜のソテー 塩麹金平 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯	タラの香味ソース 肉焼壳 つきこんのピリ辛炒め 和風ひじきサラダ 日替わりご飯
E 407kcal P 12.8g F 9.9g C 65.4g Na 2.6g	E 419kcal P 16.4g F 8.3g C 69.2g Na 1.9g	E 340kcal P 8.6g F 8.3g C 61.1g Na 1.9g	E 570kcal P 13.9g F 23.2g C 77.2g Na 2.1g	E 405kcal P 16.7g F 6.5g C 69.3g Na 3.1g
2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)		
鯵の照り焼き がんも煮／花天 青菜のナムル 中華春雨 日替わりご飯	黒酢鶏 厚焼き玉子 卵の花 白菜サラダ 日替わりご飯	建国記念日		
E 426kcal P 18.1g F 7.6g C 69g Na 2.8g	E 507kcal P 16.4g F 13g C 79.8g Na 2.5g	2月12日(木)		
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 ほうれん草平焼き／小松菜のソテー 田舎煮 マカロニサラダ 日替わりご飯	イカの中華炒め 生姜天／若芽のナムル 水餃子 春雨サラダ 日替わりご飯	ハッシュドビーフ 煮物 切干大根のそぼろ炒め 蓮根ひじきサラダ 日替わりご飯	ホキの野菜甘酢あん 棒さつま揚げ／チンゲン菜の炒め物 おからとベーコンのトマト炒め ポテトサラダ 日替わりご飯	味噌カツ オムレツ／プロッコリーのバターソテー <sup>高野豆腐煮 白菜サラダ 日替わりご飯</sup>
E 488kcal P 9.4g F 14.1g C 78.5g Na 2.3g	E 371kcal P 11.6g F 4.4g C 71g Na 2.7g	E 451kcal P 9.7g F 13.5g C 72.3g Na 3.2g	E 388kcal P 15.8g F 6.3g C 66.3g Na 2.6g	E 475kcal P 16.5g F 12.8g C 71.7g Na 2.6g
2月23日(月)		2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)
天皇誕生日		ハンバーグ トマトソース イカフライ 切干大根の中華和え マカロニサラダ 日替わりご飯	メバルの西京焼き 肉焼壳 ザーサイと水菜の和え物 タマゴサラダ 日替わりご飯	鶏のから揚げ 平焼き／菜の花の煮浸し 若芽と竹輪のぬた ポテトサラダ 日替わりご飯
E 588kcal P 16.4g F 23.1g C 78.4g Na 2.5g		E 401kcal P 17.3g F 11.9g C 55.5g Na 1.8g	E 469kcal P 15.8g F 13.3g C 69.2g Na 2.2g	E 451kcal P 20.4g F 10.8g C 66.5g Na 2.8g



※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