






## 献立 四季菜



2月2日(月) 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 E 407kcal P 12.8g F 9.9g C 65.4g Na 2.6g	2月3日(火) 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   E 419kcal P 16.4g F 8.3g C 69.2g Na 1.9g	2月4日(水) 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 南部ちくわ天 若芽のナムル ブロッコリーのサラダ 日替わりご飯 E 340kcal P 8.6g F 8.3g C 61.1g Na 1.9g	2月5日(木) 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 塩麴金平 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯 E 570kcal P 13.9g F 23.2g C 77.2g Na 2.1g	2月6日(金) タラの香味ソース 肉焼売 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 405kcal P 16.7g F 6.5g C 69.3g Na 3.1g
2月9日(月) 鰯の照り焼き がんも煮／花天 青菜のナムル 中華春雨 日替わりご飯 E 426kcal P 18.1g F 7.6g C 69g Na 2.8g	2月10日(火) 黒酢鶏 厚焼き玉子 卵の花 白菜サラダ 日替わりご飯 E 507kcal P 16.4g F 13g C 79.8g Na 2.5g	2月11日(水) 	2月12日(木) 厚揚げの麻婆ソース 炊き合わせ ハムマリネ タマゴサラダ 日替わりご飯 E 429kcal P 11.2g F 13.1g C 66.5g Na 3g	2月13日(金) ハートのハンバーグ ウインナー／小松菜のおかか和え ショコラブチケーキ クラムチャウダー 日替わりご飯  E 471kcal P 16g F 12.7g C 72.6g Na 2.3g
2月16日(月) 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 E 488kcal P 9.4g F 14.1g C 78.5g Na 2.3g	2月17日(火) 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 E 371kcal P 11.6g F 4.4g C 71g Na 2.7g	2月18日(水) 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 E 451kcal P 9.7g F 13.5g C 72.3g Na 3.2g	2月19日(木) 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 E 388kcal P 15.8g F 6.3g C 66.3g Na 2.6g	2月20日(金) 味噌カツ オムレツ／ブロッコリーのバターソテー 高野豆腐煮 白菜サラダ 日替わりご飯 E 475kcal P 16.5g F 12.8g C 71.7g Na 2.6g
2月23日(月) 	2月24日(火) 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 E 588kcal P 16.4g F 23.1g C 78.4g Na 2.5g	2月25日(水) メバルの西京焼き 肉焼売 ザーサイと水菜の和え物 タマゴサラダ 日替わりご飯 E 401kcal P 17.3g F 11.9g C 55.5g Na 1.8g	2月26日(木) 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 469kcal P 15.8g F 13.3g C 69.2g Na 2.2g	2月27日(金) 鰯の葱味噌焼き ミニハンバーグ／インゲンソテー 田舎煮 白菜サラダ 日替わりご飯 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