

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			2月1日 青椒肉絲 & 棒餃子 中華春雨サラダ 炒り玉子 チンゲン菜のナムル 焼売 <small>エネルギー 645kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.6g 炭水化物 105.5g 塩分 2.4g</small>	
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 白身魚フライ 角揚げ煮 <small>エネルギー 756kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23.8g 炭水化物 110.7g 塩分 3.5g</small>	2月5日 海老イカチリソース 焼きうどん 筍の味噌炒め 棒天 ピリ辛こんにゃく  <small>エネルギー 628kcal たんぱく質 19.0g 脂質 8.7g 炭水化物 115.0g 塩分 4.3g</small>	2月6日 鶏の唐揚げ 大根サラダ 煮物 あさり & 昆布の炒め煮 ハムステーキ <small>エネルギー 799kcal たんぱく質 25.5g 脂質 30.0g 炭水化物 101.0g 塩分 3.0g</small>	2月7日 ブリの照り焼き 山菜パスタ 水餃子 小松菜のお浸し さつま芋甘露煮 <small>エネルギー 657kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.6g 炭水化物 114.6g 塩分 2.5g</small>	2月8日 豆腐ステーキきのこあん チャプチェ さつま揚げの生姜醤油 甘辛肉団子 あっさりセロリ <small>エネルギー 650kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.1g 炭水化物 112.3g 塩分 3.8g</small>
	2月12日 豚肉の生姜焼き バターコーンコロッケ 竹輪煮 若芽のナムル 平焼き <small>エネルギー 820kcal たんぱく質 19.4g 脂質 28.9g 炭水化物 114.3g 塩分 3.5g</small>	2月13日 豚天の甘酢あん 中華春雨サラダ 角揚げ煮 オクラのおかか和え ほうれん草餃子 <small>エネルギー 716kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.3g 炭水化物 111.1g 塩分 3.5g</small>	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 菜の花のピーナッツ和え どうもろこし  <small>エネルギー 749kcal たんぱく質 17.8g 脂質 20.4g 炭水化物 121.1g 塩分 1.9g</small>	2月15日 マスの塩焼き かき揚げ ミートボール 小松菜の胡麻和え フランクソテー <small>エネルギー 727kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21.2g 炭水化物 104.2g 塩分 3.5g</small>
2月18日 北海道チーズ入りコロッケ ボンゴレスパゲティ インゲンソテー ごぼうサラダ ハンバーグ <small>エネルギー 767kcal たんぱく質 16.8g 脂質 21.7g 炭水化物 121.8g 塩分 2.6g</small>	2月19日 チキンステーキ & 海鮮やさしい天串 麻婆豆腐 若芽の酢の物 スクランブルエッグ 白身魚フライ  <small>エネルギー 618kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.0g 炭水化物 100.3g 塩分 3.1g</small>	2月20日 ハムカツ & ひれかつ 大根のカニカマあん 棒天 合鴨のマリネ ピック焼売 <small>エネルギー 702kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.7g 炭水化物 116.9g 塩分 3.5g</small>	2月21日 ハンバーグ 明太スパゲティ ささみフライ もやしとザーサイのナムル 卵の花 <small>エネルギー 670kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.8g 炭水化物 109.1g 塩分 3.2g</small>	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 白菜のごま酢和え 茄子の南蛮漬け <small>エネルギー 622kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.5g 炭水化物 115.5g 塩分 3.2g</small>
2月25日 ジューシーメンチカツ ピリ辛そばろスパゲティ 炊き合わせ 真砂炒め ミニウインナー <small>エネルギー 789kcal たんぱく質 18.8g 脂質 25.7g 炭水化物 116.7g 塩分 2.5g</small>	2月26日 秋刀魚の蒲焼き 中華あんかけ 水餃子 ニラ玉 ミートボール <small>エネルギー 695kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.5g 炭水化物 106.1g 塩分 3.2g</small>	2月27日 甘辛鶏唐揚げ カレービーフン 卵の花 チンゲン菜ソテー ごま昆布 <small>エネルギー 685kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.7g 炭水化物 112.6g 塩分 3.6g</small>	2月28日 根菜つくねバーグ & 九条ねぎ入りオムレツ マカロニサラダ 一口ささみフライ 小松菜のしらす和え なすの辛子漬  <small>エネルギー 692kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.7g 炭水化物 116.6g 塩分 3.2g</small>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>

**超
おすすめ**



2/14 (木)
えびかつ & ハートコロッケ
バレンタイン♡ハートに
日頃の感謝を込めました

HAPPY
VALENTINE'S DAY!

おすすめ 2/5 (火)
海老イカチリソース

美味しい手作りチリソース♪

おすすめ 2/19 (火)
チキンステーキ & 海鮮やさしい天串

ボリューム満足弁当♪

おすすめ 2/28 (木)
根菜つくねバーグ & 九条ねぎ入りハンバーグ

NEW★九条ねぎオムレツと
人気の根菜バーグ