

			<p>2月1日(木)</p> <p>木の葉メンチかつ 高野豆腐の玉子とじ 人参のしりしり ウインナーソーセージ 梅かつおザーサイ</p> <p>E 720kcal P 19g F 19.2g C 113.3g Na 3.4g</p>	<p>2月2日(金)</p> <p>チキン南蛮 ペペロンチーノ 大豆の煮物 フライドポテト 若芽の酢の物</p> <p>E 801kcal P 23.5g F 25.9g C 118g Na 4.3g</p> <p><b>おすすめ</b></p>
<p>2月5日(月)</p> <p>ひれかつ カレー 卵の花 オムレツ れんこんサラダ</p> <p>E 673kcal P 17.9g F 17.8g C 107.6g Na 3.2g</p>	<p>2月6日(火)</p> <p>肉焼売の野菜甘酢あん／竹輪の磯辺揚げ 高菜パスタ 厚揚げの生姜煮 中華春巻き 梅かつおザーサイ</p> <p>E 711kcal P 17g F 14.3g C 124.4g Na 3.4g</p>	<p>2月7日(水)</p> <p>イカの中華炒め／野菜コロッケ チャプチェ 若芽のナムル あらびきフランク 大豆の煮物</p> <p>E 641kcal P 18.3g F 14.8g C 106.4g Na 3.3g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>2月8日(木)</p> <p>サーモンのもろみ漬焼き かき揚げ がんも煮 厚焼き玉子 もやしと小松菜のソテー</p> <p>E 678kcal P 19.5g F 20.9g C 100.4g Na 1.9g</p>	<p>2月9日(金)</p> <p>かつ煮 ツイストマカロニサラダ つきこんのピリ辛炒め 生姜天 青梗菜のピーナッツ和え</p> <p>E 690kcal P 18.1g F 16.4g C 113.8g Na 3g</p>
<p>2月12日(月)</p> <p><b>振替休日</b></p> <p>建国記念の日</p>	<p>2月13日(火)</p> <p>分厚いクラッシュロースハムカツ 竹の子の味噌炒め 洋風おからソテー ほうれん草平焼き 切干大根のゆず風味</p> <p>E 726kcal P 23.3g F 20.5g C 109.5g Na 3.6g</p>	<p>2月14日(水)</p> <p>ハートのハンバーグ クラムチャウダー もやしの豆板醬炒め フランク れんこんサラダ</p> <p>E 658kcal P 18.6g F 14.7g C 109.2g Na 3.4g</p> <p><b>超おすすめ</b></p>	<p>2月15日(木)</p> <p>白身魚フライ 麻婆豆腐 合鴨のマリネ かに風味焼売 高野豆腐煮</p> <p>E 664kcal P 17.6g F 16.1g C 107.6g Na 2.2g</p>	<p>2月16日(金)</p> <p>大判肉包み 野菜あんかけ ペンネアラビアータ ラッパーツアイ 甘辛バーグ 茄子の生姜醤油</p> <p>E 640kcal P 15.8g F 10.6g C 115.2g Na 3.5g</p>
<p>2月19日(月)</p> <p>菜の花の辛し和えコロッケ 塩昆布とツナの Pasta あざりと大根の時雨煮 甘辛肉団子 小松菜の胡麻和え</p> <p>E 657kcal P 14.5g F 11.9g C 119.9g Na 3.3g</p>	<p>2月20日(火)</p> <p>ハンバーグデミグラスソース 焼きビーフン 青梗菜のナムル フライドポテト 卵の花</p> <p>E 647kcal P 17.1g F 17g C 104.2g Na 2.8g</p>	<p>2月21日(水)</p> <p>厚切りハムカツ ひじきの炒め煮 竹輪煮 コーン焼売 若芽のナムル</p> <p>E 654kcal P 15.3g F 14.9g C 112.1g Na 3.6g</p>	<p>2月22日(木)</p> <p>鶏唐揚げの中華あん／水餃子 マカロニサラダ インゲンのごま和え ウインナー ビビンバ山菜</p> <p>E 702kcal P 20.8g F 16.1g C 113.2g Na 3.7g</p>	<p>2月23日(金)</p> <p><b>天皇誕生日</b></p> 
<p>2月26日(月)</p> <p>ロースとんかつ 大根サラダ がんもと人参の煮物 オムレツ 三色豆</p> <p>E 715kcal P 19.2g F 20.7g C 108.6g Na 2.2g</p>	<p>2月27日(火)</p> <p>イカの天ぷら チリソース マカロニサラダ 切干大根のナムル 花型さつま もやしのソテー</p> <p>E 676kcal P 17.1g F 17.1g C 110.5g Na 2.7g</p>	<p>2月28日(水)</p> <p>二層のメンチチーズソース 高菜スパゲティ ひじき煮 あらびきフランク ポテトサラダ</p> <p>E 747kcal P 16.3g F 24g C 111.9g Na 2.6g</p> <p><b>おすすめ</b></p>	<p>2月29日(木)</p> <p>アジフライ 焼きビーフン 田舎煮 ミニハンバーグ 若芽の酢の物</p> <p>E 632kcal P 16.2g F 11.8g C 110.6g Na 2.4g</p>	<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん (210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>

**超  
おすすめ**



2 / 14 (水)  
**ハートのハンバーグ**  
♥♥♥Valentine's Day♥♥♥  
可愛いハートのハンバーグにぎゅんです♥

**おすすめ** 2 / 2 (金)  
**チキン南蛮**



鶏むね肉の唐揚げをリニューアル♪  
自家製のタルタルとご一緒に♪

**おすすめ** 2 / 7 (水)  
**イカの中華炒め／野菜コロッケ**



豆板醬が決め手のオリジナルレシピ！  
マルコシの人気メニュー★

**おすすめ** 2 / 28 (水)  
**二層のメンチチーズソース**



クリーミーなチーズソースが美味♪♪  
やみつきになる美味しさですっ☆